

# بھریور زندگی گزارئے

[www.iqbalkalmati.blogspot.com](http://www.iqbalkalmati.blogspot.com)

قاضی جاوید

مر جو

اللہ مالک کائنات میرے والدین پر رحم فرما



بھرپور زندگی گزارے

مرچو

قاضی جاوید

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما..... آمین

فکشن ہاؤس



18-مزنگ روڈ لاہور

فون: 7249218-7237430

E-mail: FictionHouse2004@hotmail.com



# انتساب اقصی جاوید

مرچو

ای مالک کل میرے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

جملہ حقوق محفوظ ہیں

نام کتاب : بھرپور زندگی گزارئے

مصنف : قاضی جاوید

پبلشرز : گلشن پبلشرز

18-مرنگ روڈ، لاہور

فون: 7249218-7237430

اجتہاد : ظہور احمد خاں

پرٹرز : حاجی حنیف پرٹرز، لاہور

سرورق : عباس

پہلا ایڈیشن : 1996ء

دوسرا ایڈیشن : 2005ء

قیمت :





معزز قارئین! آئندہ صفحات میں آپ جو کچھ ملاحظہ فرمائیں گے۔ اس کا ماخذ Wayne. W. Dyer کی کتاب Your Erroneous Zones ہے۔ یہ کتاب نیو یارک کے اشاعتی ادارے Funk and Wagnalls نے 1976ء میں شائع کی تھی۔ تب سے اس کتاب کا شمار مقبول ترین کتابوں میں ہوتا ہے۔ اس کتاب کا آزاد ترجمہ محض وسیع تر مقبولیت کے پیش نظر نہیں کیا گیا۔ بلکہ اس کتاب کی افادیت، تجربے کی گہرائی اور گفتہ انداز بیان بھی اس کا محرک ہوئے ہیں۔

ہر واقعے کی طرح اس کتاب کے پس پردہ بھی بے کمائی ہے۔ گزشتہ سال کے موسم سرما میں مجھے چند روز اپنے محترم ڈاکٹر محمد افضل، سابق وزیر تعلیم کی رفاقت میں امر کرنے کا موقع ملا۔ اس دوران میں انہوں نے مجھے اس کتاب کو اردو کے قالب میں لکھ کر دیا۔ اس کا نام تجویز کیا اور ترسے کے بارے میں بہت سی باتیں ہوئیں۔ ان کی بات پر ملاحظہ عمل نہیں کر سکا تاہم یہ کہی آئندہ دور کرنے کی کوشش کی جائے گی۔

”موادہ کتاب کے نقش و نگار سنوارنے میں مجھے پروفیسر سیاد باقر رضوی، نائب طالب احمد اور سید انصار الرحمن رضوی کا تعاون حاصل رہا“ میں ان کا ممنون ہوں۔

قاسمی جاوید

## مہم جوئی سے نہ گھبرائیے

- 114 نئی جراثیم سے حملے  
115 اصول پرستی اور سب سے سائنسی  
116 قصب اور اصول پرستی  
118 جہاد کی مختلف قسمیں  
120 تکمیل پرستی کا دعویٰ  
122 لامعلوم کے خوف پرستی کو دور  
125 لامعلوم سے خوف زدہ ہونے کے اسباب  
126 لامعلوم اور اسرار سے غمزدہ ہونے کے  
پند طریقے  
130 لامعلوم کے خوف کے بارے میں پند  
مزید خیالات

## ساتواں باب

### رسم و رواج کے غلام نہ رہیے

- 132 دینی اور غار پرورش  
136 اقوام تراشی اور پیروی  
138 حق و باطل کا حال  
140 بے یقینی کا دور  
142 آداب و اقدار  
144 اصول و ضوابط کی انہ معاہدہ پیروی  
145 پابندی و معاشرتی باڈ کا خاتمہ کیجئے  
147 عمومی رسم و رواج کی چند مثالیں  
149 رسم پرستی کے چند فوائد  
150 رسم و رواج کے جو سے نجات کے چند طریقے

## آٹھواں باب

### انصاف کا پسند

- 157 انصاف، رحم کی بریک  
159 حسد، انصاف کی خواہش کا نتیجہ  
انصاف کے ستر سیدہ کرداروں کی  
ایکہ منسلک  
162 انصاف پرستی کے چند فوائد  
انصاف کے پسند سے رہائی کے  
164 چند طریقے

## نواں باب

### نال مثل چھوڑ دیجئے

- 168 امید، خواہش اور امکان  
169 بڑی اور کاجلی  
165 ناجی جہوں کی تھک  
169 کتہ جہوں اور کردار کے نازی  
172 پوریت  
172 نال مثل کے چند عمومی حربے  
174 نال مثل کے اسباب  
نال مثل سے نجات حاصل کرنے کے  
175 چند طریقے

## دسواں باب

### اپنی آزادی کا قیام کیجئے

- 180 غلامان اور بچوں کی پرورش میں محتاتی  
کامیابی  
182 غلامان کے دوستانہ اور جبری ماحول  
184 طبیعتی آزادی  
184 ایک عمومی شادی  
188 بینکاروں کے دینا بھرنے  
190 مقامی پیدا کرنے والے ماحول  
191 مقامی کی اقداریات  
192 مقامی سے نجات پانے کے چند طریقے

## گیارہواں باب

### صاحب غصہ تھوک دیجئے

- 199 جس لطیفہ پڑھیجئے  
201 غصہ کی چند عمومی وجوہ  
202 غصے سے نجات کی راہیں

## بارہواں باب

- 205 نجات یافتہ لوگ

## حرف آغاز

رندوں کی محفل میں واعظ شراب خانہ خراب کی خدمت میں دھواں دھار تقریر کر رہا تھا۔ میز پر دو جام رکھے تھے۔ ایک میں ساوہ پانی اور دوسرے میں شراب تھی۔ واعظ نے اچانک ایک کپڑا نکالا اور پانی سے بھرے ہوئے جام میں پھینک دیا۔ کپڑا جان بچانے کے لئے ہاتھ پاؤں مارنے لگا۔ چند ہی لمحوں بعد وہ زندہ سلامت باہر نکل آیا۔ واعظ نے اسے پھر پکڑا اور شراب سے لبریز جام میں ڈال دیا۔ یہ استحقاق سخت تھا۔ بے چارہ کپڑا سنبھل نہ سکا اور دیکھتے ہی دیکھتے آتش سیال میں تحلیل ہو گیا۔

واعظ نے ہوش انداز میں کڑکا:

”ملاحظہ فرمادے! آپ نے..... کیا کسی نے کوئی سبق سیکھا؟“

”کی ہاں“ ایک دلد عالم مسی میں بولا:

”اس کا مطلب کیا ہے نا کہ شراب نوشی سے جسم میں گہرے پیدائشیں ہوتے۔“

اس شخص نے ایک اور درس پاشیدہ ہے... ہم وہی کچھ دیکھتے سنتے ہیں جو دیکھا اور سنا جا چکا ہے۔ ہمارا یہ رویہ ہماری اقدار، ہمارے عقائد، تعلقات اور ذاتی گنجائش پر مبنی ہوتا ہے۔ غلامیوں، غامیوں اور کمزوریوں کا ذکر آسان نہیں۔ یہ فرد کی کمزوری رکھیں۔ کوئی شخص بھی انہیں پھیڑنا پسند نہیں کرتا۔ ممکن ہے آپ کو اپنی کمزوریوں کا احساس ہو اور آپ اپنا رویہ تبدیل کرنے کے خواہش مند بھی ہوں۔ لیکن صاحب خواہش اور کوشش میں بڑا فرق ہے۔ بیکر خون کئے بغیر تریلیاں رونما نہیں ہوتیں۔ اپنے آپ کو بدلنے کی مہم سر کرنے کی کوشش میں ہر قدم پر رکاوٹیں پیش آتی ہیں۔ کانٹوں سے بھرے ہوئے اس راستے میں چھوٹک چھوٹک کر قدم رکھنا پڑتا ہے۔ پھر بھی حوصلہ مند منزل مقصود پائی لیتے ہیں۔

یہ کتاب اس مشکل سفر میں آپ کی رہنمائی کر سکتی ہے۔ ممکن ہے اس کے

مرچو

اے مالکِ کل میرے والدین پر



مطلوبے سے آپ زندگی کے نئے افقوں سے روشناس ہوں۔ نئی خوشیوں اور مسرتوں کے دروازے آپ کے لئے کھل جائیں اور آپ اپنے تئیں نیا انسان محسوس کرنے لگیں۔ اس کتاب میں پیچیدہ، نازک اور اہم مسائل کو آسان اور پرکشش پیرائے میں بیان کرنے کی کوشش کی گئی ہے۔ دقیق بحثوں سے گریز کیا گیا ہے۔ کشن باتوں کو دلچسپ بنایا گیا ہے اور زندگی کو خوش گوار بنانے کے لئے دور از کار فلسفوں کا سہارا نہیں لیا گیا۔

بنیادی طور پر اس کتاب کا تعلق ذہنی اور نفسیاتی صحت سے ہے۔ صحت مندی فطری کیفیت ہے۔ یہ ہر شخص کے لئے قابل حصول بھی ہے۔ ہمارے خیال میں صحت مند اور بھرپور زندگی تک رسائی صحت، خود اعتمادی، صحیح فکر اور حس لطیف کے دانشمندانہ استیلا کے ذریعے ہوتی ہے۔ اس کتاب میں آپ کو راتوں رات خوش باشی کے سہل نسخے اور تعویذ نہیں ملیں گے۔ خوشی جس قدر قابل قدر ہے، ہمارے معاشرے میں اس کا حصول انتہائی کشن بھی ہو چکا ہے۔

خیر یہ راہ کشن ہے تو کیا ہوا۔ فرحت و مسرت ایسی چیزیں نہیں کہ مشکل جان کر ان سے کنارہ کشی کر لی جائے۔ اس کتاب میں ہم نے بھرپور اور خوش باش زندگی کا خاکہ پیش کیا ہے۔ اسے نظر رکھتے ہوئے آپ آگے بڑھنے کی راہ تلاش کر سکتے ہیں۔ لیکن یہ مہم آپ کو خود ہی سرانجام دینی ہوگی۔ ذمہ داری اور خود اعتمادی اس سفر کی بنیادی شرطیں ہیں۔ ہم نے ہر ممکن کوشش کی ہے کہ کتاب کو زیادہ سے زیادہ دلچسپ اور عام فہم بنایا جائے۔ خوش طبع اور زندہ دل قارئین تو پڑھتے ہی پکار اٹھیں گے:

دیکھنا تقریر کی لذت کہ جو اس نے کہا

میں نے یہ جانا کہ گویا یہ بھی میرے دل میں ہے

یہ بات قہر انگیز نہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ بھرپور زندگی بسر کرنے کے اصول فلسفیانہ نکتہ طرازیوں سے حاصل نہیں ہوتے۔ ان کا شعور فطری طور پر ہمارے اندر موجود ہوتا ہے۔ ذریعہ نظر کتاب کا مقصد فطرت کے اس علقے کو نمایاں کرنا ہے۔

ہر باب اس انداز میں لکھا گیا ہے گویا آپ کسی ماہر معالج کے رو بہ رو بیٹھے مشورہ کر

رہے ہوں۔ ہر باب میں کسی ایک دھکتی رگ کا تجزیہ کیا گیا ہے۔ ان کے انتخاب میں سلامتی و شافقی عوامل پیش نظر رکھے ہیں، ان کے اسباب و علامات کا تجزیہ کرنے کے بعد نجات کے حل تجویز کئے گئے ہیں۔ خصوصی طور پر یہ بات پیش نظر رکھی گئی ہے کہ آپ دھکتی رگ کا شکار کیونکر ہوئے ہیں۔ یہ آپ کی زندگی پر کس قدر اثر انداز ہوتی ہے، کامیاب زندگی کی راہ میں یہ رکاوٹ کیسے بنتی ہے۔ اس سلسلے میں روزمرہ کی زندگی سے مثالیں بھی درج کی گئی ہیں۔

ہمارا نصب العین شخصیت کی نئی تشکیل ہے..... خوش باش، زندہ دل، خوش طبع اور کامیاب انسان..... یہ مقصد حاصل کرنے کے لئے ضروری ہے کہ آپ اپنی دھکتی رگوں سے نجات حاصل کریں۔ بلاشبہ شخصی کمزوریوں اور خامیوں کی جڑیں دور تک پھیلی ہوتی ہیں۔ رفتہ رفتہ آپ ان کے علوی ہو جاتے ہیں۔ اپنے آپ کو بدلنے کی طاقت سے بچنے کے لئے آپ نے ان کے جواز بھی تلاش کر رکھے ہوں گے۔ اکثر اوقات آپ اپنی خامیوں کے لئے دوسرے لوگوں کو مورد الزام ٹھہراتے ہوں گے.....

انسان را در کمال خودی خودی کا دامن ہے۔ زندگی صحت خداوندی ہے۔ اس کے الزام کا تقاضا ہے کہ سب سے پہلے آپ اپنی ذمہ داری قبول کریں۔

ہم نے آپ کے زیادہ زور دو باتوں پر دیا ہے۔ ان میں سے پہلی بات یہ ہے کہ آپ وہی محکمہ ہیں جو کچھ آپ نے اپنے تئیں بنانا چاہا ہے۔ آپ اپنے انتخابوں کا مجموعہ ہیں۔ لہذا اپنی ہر بات کے لئے ذمہ دار بھی ہیں۔ اس ذمہ داری سے گریز ترقی اور نشو و نما کے لئے ذہر قاتل ہے۔

دوسری اہم بات یہ ہے کہ آپ اپنے موجودہ حالت کو پوری طرح گرفت میں لیں۔ دھکتی رگوں سے نجات پانے اور ہر مسرت زندگی کے لئے یہ امر قطعی طور پر ناگزیر ہے۔ ماضی تو گزر چکا۔ اس کی اچھی یا بری یادوں کے سوا کچھ بھی باقی نہیں رہا۔ مستقبل تو اسے کس نے دیکھا ہے۔ جیسے کالہ تو حال کالہ ہے۔ یہی زندگی کا سب سے قیمتی لمحہ ہے۔ اس کی اہمیت پہچانتے۔ اسے ضائع مت کیجئے۔ اسے نظر انداز کرنے کا مطلب پوری زندگی کو ضائع کرنا ہے اور یہ کفران نعمت ہے..... یہ امر پیش نظر



رکھئے کہ ہم ماضی اور مستقبل کو یکسر مسترد نہیں کر رہے ہیں۔ البتہ ماضی پرستی بلکہ بہتر طور پر یوں کہئے کہ مردہ پرستی اور مستقبل کے سانسے خوابوں میں کھوئے رہنے کے رویے کو بچپند کرتے ہیں۔ ماضی کے تجربوں سے سبق ضرور حاصل کیجئے۔ یہ حال کو بہتر بنانے میں مدد دیں گے۔ اسی طرح اگر آپ حال کو سنوار لیں تو مستقبل خود بخود درخشاں ہو جائے گا۔ صحت مند زندگی میں ماضی اور مستقبل کی اہمیت اسی قدر ہے۔ اس سے آگے بڑھنا زندگی کے تقاضوں سے فرار حاصل کرنا ہے۔

اس کتاب میں جا بجا انتخاب کرنے اور حل میں جینے پر اصرار کیا گیا ہے۔ اس کے لحاظ مطالعہ سے کم از کم دو سوال آپ کے ذہن میں پیدا ہوں گے:

- (۱) "میں اس لئے افسردگی اور مایوسی کا شکار کیوں ہوں؟"
- (۲) "میں اپنے موجودہ لمحات کو کس طرح بہترین انداز میں استعمال کر سکتا ہوں؟"

یہ سوالات گویا حصول مسرت کے سفر کا نقطہ آغاز ہیں۔ کتاب کے آخر میں ایسے فرد کا لفظی خاکہ پیش کیا گیا ہے جس نے تمام دشمنی رگوں سے نجات حاصل کر لی ہے۔ اب وہ خواہ مخواہ اور محضی ذمہ داری کے ساتھ دنیا میں اپنا مقام حاصل کرنے کی جھڑپ کر رہا ہے۔ ذیل میں ہم چوتھیں سوالات درج کر رہے ہیں۔ یہ راحت و مسرت کا انتخاب کرنے میں آپ کی صلاحیت کا تعین کریں گے۔ یہ سوالات پڑھئے اور غیر جانبداری سے اس بات کا فیصلہ کیجئے کہ آپ میں یہ صلاحیت کس قدر ہے اور یہ کہ آپ موجودہ لمحات کس طرح گزار رہے ہیں۔ اثبات میں جو لب کا مطلب یہ ہے کہ آپ فیصلہ و انتخاب کرنے کی صلاحیت سے بہرہ ور ہیں۔

- (۱) کیا آپ اپنے ذہن پر قابو رکھتے ہیں؟ (باب ۱)
- (۲) کیا آپ اپنے احساسات پر اختیار رکھتے ہیں؟ (باب ۱)
- (۳) کیا آپ خارجی محرکات کی بجائے داخلی کیفیات سے متاثر ہوتے ہیں؟ (باب ۷)

- (۴) کیا آپ دوسروں کی پسند پچھند سے بے نیاز ہیں؟ (باب ۳)
- (۵) کیا آپ اپنے اصول خود وضع کرتے ہیں؟ (باب ۷)

- (۶) کیا آپ حق و انصاف کی خواہش سے بے نیاز ہیں؟ (باب ۸)
- (۷) کیا آپ اپنے افعال کی ذمہ داری قبول کرتے ہوئے شکوہ و شکایت سے گریز کرتے ہیں؟ (باب ۲)

- (۸) کیا آپ بہرہ پرستی سے مبرا ہیں؟ (باب ۸)
- (۹) کیا آپ نکتہ چینی پر کام کرنے کو ترجیح دیتے ہیں؟ (باب ۹)
- (۱۰) کیا آپ نئی نئی باتوں کے دلدارہ ہیں؟ (باب ۶)
- (۱۱) کیا آپ حتی لفظوں میں اپنی تعریف کرنے سے گریز کر سکتے ہیں؟ (باب ۶)
- (۱۲) کیا آپ اپنے آپ سے محبت کرنے کے اہل ہیں؟ (باب ۲)
- (۱۳) کیا آپ اپنی حدود سے باہر نکل سکتے ہیں؟ (باب ۱۰)
- (۱۴) کیا آپ نے دوسروں پر انحصار کرنے کی عادت سے نجات حاصل کر لی ہے؟ (باب ۱۰)

- (۱۵) کیا آپ اپنے آپ پر نکتہ چینی کرنے کی عادت سے بچ سکتے ہیں؟ (باب ۷)

- (۱۶) کیا آپ احساس گناہ سے نجات حاصل کر چکے ہیں؟ (باب ۵)
- (۱۷) کیا آپ مستقبل کے اندیشوں میں گرفتار نہیں؟ (باب ۵)

- (۱۸) کیا آپ محبت کا لین دین کر سکتے ہیں؟ (باب ۲)
- (۱۹) کیا آپ غصہ پر قابو پا چکے ہیں؟ (باب ۱۱)
- (۲۰) کیا آپ اب ٹال مٹول سے کام نہیں لیتے؟ (باب ۹)
- (۲۱) کیا آپ ہلاکی سے خوف زدہ نہیں؟ (باب ۳)
- (۲۲) کیا آپ بے ساختگی سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں؟ (باب ۶)
- (۲۳) کیا آپ ہنسی مزاح سے کام لیتے ہیں اور اس سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں؟ (باب ۱۱)

- (۲۴) کیا دوسرے آپ سے دنیا ہی سلوک کرتے ہیں جیسا کہ آپ ان سے توقع رکھتے ہیں؟ (باب ۱۰)



(۲۵) کیا آپ ذاتی خامیاں دور کرنے کی بجائے آگے بڑھنے کی امکانی قوت سے تحریک حاصل کرتے ہیں؟ (پا ۱)

نام نما رسوم و رواج کے چنگل سے رہائی حاصل کر کے آپ زندگی کے کسی بھی موڑ پر مندرجہ بالا تمام سوالات کا جواب "ہاں" میں دے سکتے ہیں۔ اصل مسئلہ یہ ہے کہ آیا آپ کو آزادی عزیز ہے یا آپ ساری زندگی رواجی بندھنوں کی پاسداری میں بسر کرنا چاہتے ہیں؟

ہمیں امید ہے کہ یہ کتاب آپ کے کئی تاریک گوشوں کو منور کرے گی۔ یوں آپ زندگی کی روشنیوں سے پوری طرح لطف اندوز ہونا سیکھیں گے۔ زندگی عطیہ خداوندی ہے۔ اسے بھرپور انداز میں بسر کرنا عبادت سے کم نہیں۔

عظمت یہ ہے کہ سارا جہاں سوگوار ہو تب بھی آپ کے ہونٹوں پر مسکراہٹ رقص رہے

## اپنی باگیں تھامے

ہم بھی موت سے غافل نہیں ہو سکتے۔ وہ ہر دم ہمارے ساتھ رہتی ہے۔ "موت سے بھاگنے والا موت کی طرف ہی بھاگتا ہے۔" یہ ہدم ویریش ہے۔ اس سے نجات محال ہے۔ البتہ یہ ہم پر منحصر ہے کہ بیش اس سے خائف رہیں یا اسے اپنی بھتری اور فائدے کے لئے استعمال کریں۔

موت ہمیں زندگی کے بنیادی مسائل کے روبرو لا کھڑا کرتی ہے۔ کیا مجھے من مانی کتنی چاہئے؟ یا "دوسروں کے بتائے ہوئے راستے پر چلتا چاہئے؟" کیا زندگی میں کوئی شے اہم بھی ہے؟ ایسے بے شمار سوالات موت کے تصور کے ساتھ ہی ذہن میں پیدا ہوتے ہیں۔ ممکن ہے آپ کا جواب یہ ہو کہ "جو" "موج" "اڈاؤ" محبت کرو کہ یہی زندگی ہے۔

موت دو طریقوں سے ہم پر اثر انداز ہوتی ہے۔ وہ ہمیں خوف زدہ کر سکتی ہے۔ زندگی سے بے زار کر سکتی ہے۔ ترک دنیا کا درس دے سکتی ہے۔ یا پھر وہ ہمیں زندگی کے ہر لمحے کو قیمتی تصور کرنے اور بھرپور انداز میں زندہ رہنے کا حوصلہ بھی فراہم کر سکتی ہے۔

ٹائٹل نے "ایون ایٹک کی موت" کے عنوان سے ایک بہت ہی خوبصورت کہانی

لکھی ہے۔ اس کہانی کا مرکزی کردار ایون ایلچ ہے۔ وہ پوری زندگی اپنے آپ کو دوسروں کی پسند کے مطابق ڈھالتا رہا۔ اس سلسلے میں اس نے اپنے جذبات و احساسات بری طرح بچل دیے۔ اپنی حقیقی شخصیت پر نقاب ڈالے رکھی۔ اس کی زندگی کے آخری ایام ایک شفاخانے میں بسر ہوئے۔ وہاں تنہا بیٹھ کر وہ اپنے ماضی کا جائزہ لیتا ہے اور اب اسے حقیقت اور فریب میں فرق محسوس ہوتا ہے:

”ہو سکتا ہے میری ساری زندگی ہی فضول بسر ہوئی ہو“ ایون ایلچ نے سوچا۔ اسے خیال آیا کہ شاید اس نے ساری زندگی خود سے جنگ کی ہے۔ اس کے احساسات، اس کے جذبات جنہیں اس نے بے دردی سے بچل رکھا تھا، اب اپنی اہمیت آشکارہ کرنے لگے تھے۔ باقی سب کچھ اسے قریب نظر آنے لگا۔ اسے معلوم ہوا کہ اس کے پیشہ ورانہ فرائض، اس کا سارا نظام حیات، خاندان، سماجی و ریاستی مفادات سب کے سب فضول تھے۔ اس نے ان تمام چیزوں کا دفاع کرنے کی کوشش کی، مگر فوراً ہی اپنی حماقت کا احساس ہو گیا۔ یہ سب باتیں تو واقعی فضول تھیں۔“

بے بس ایون ایلچ کے حسرت ناک انجام میں ہمارے لئے کئی سبق پوشیدہ ہیں۔ اپنے احساسات و جذبات کی قدر کیجئے۔ اپنی حقیقی ذات کی نشوونما کیجئے۔ زندگی غالی ہے۔ چند روزہ ہے تو پھر ہمیں اسے بھرپور انداز میں بسر کرنا ہو گا۔ اس کے ایک ایک لمحے کی قدر کرنی ہو گی۔ تاکہ ہم اس احساس کے ساتھ موت کا سامنا کر سکیں کہ ہم نے زندگی ضائع نہیں کی۔ ہم نے اپنی قوتوں اور صلاحیتوں کو زیادہ سے زیادہ استعمال کیا ہے اور یہ کہ ہماری زندگی مایوسی، نامرادی اور ناگہانی سے عبارت نہیں تھی۔

اگر آپ اس حوصلے اور جرات سے کام نہیں لے سکتے تو یقین مانیں کہ آپ کی ساری زندگی دوسروں کی کاسہ لیس میں بسر ہو گی۔ یہ بد قسمتی کی اتنا ہے۔ یہ حقیقی انسانی الیہ ہے۔ زندگی کا سفر جس قدر مختصر ہے، اسے اتنا ہی خوشگوار بنانا ہمارا پسلا فرض ہے۔ اس فرض سے کوتاہی نہ کیجئے۔ یہ زندگی آپ کی ہے۔ آپ اس کے مالک ہیں۔ اسے اپنی خواہشوں اور آرزوؤں کے مطابق بسر کیجئے۔

### خوشی اور ذہانت:

اپنے آپ پر اختیار حاصل کرنے کی خاطر بہت سی خرافات کو مسترد کرنا ضروری ہے۔ ان خرافات میں سے ایک یہ ہے کہ ذہانت پیچیدہ مسائل حل کرنے، تجزیاتی فلسفیانہ مسائل سمجھنے اور لکھنے پڑھنے کے معاملے میں امتیازی مقام حاصل کرنے کے لئے ہوتی ہے۔ ذہانت کا یہ تصور عمومی تعلیم اور کتابی علم کو معیار قرار دیتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ ایک قسم کا علمی تکبر بھی پیدا کرتا ہے۔ اس سے کئی الجھنیں پیدا ہوتی ہیں۔ عام طور پر یہ سمجھا جاتا ہے کہ جس شخص نے زیادہ سندیں حاصل کی ہیں، وہ زیادہ ذہین و فطین بھی ہے اگر آپ کو جانے پہچانے پڑے لکھے لوگوں کو قریب سے دیکھنے کا موقع ملے تو ذہانت کے اس تصور کی بے معنویت فوراً ہی واضح ہو جائے گی۔ علمی سندوں اور کتابی علم سے ذہانت کا کوئی ناگزیر تعلق نہیں۔ ذہانت کا حقیقی معیار ایسی باتوں اور خوش باش زندگی ہے، جس کا ہر دن اور ہر لمحہ بھرپور انداز میں بسر ہو رہا ہو۔

اگر آپ خوش اور مطمئن ہیں۔ آپ کی زندگی کا ہر روز اور ہر لمحہ بھرپور انداز میں گزرتا ہے تو پھر آپ ذہین ہیں۔ اگر آپ نکتہ سنج بھی ہیں تو سونے پر سناگہ سمجھتے۔ لیکن سونے پر سناگے کا ہونا پیشہ ضروری نہیں۔ اگر آپ کوئی مسئلہ حل کرنے میں ناکام رہتے ہیں، کوئی الجھن آپ سے حل نہیں ہوتی، پھر بھی آپ حوصلہ نہیں ہارتے، خوش رہتے ہیں تو پھر آپ کی ذہانت پر شبہ محال ہے۔ ذہانت اس سے زیادہ کچھ نہیں کہ زندگی کا دامن خوشیوں اور مسرتوں سے بھر دے۔ ذہین افراد ہر حال میں خوش رہنے کا گر جانتے ہیں۔ انہیں اپنی ذات پر اعتماد اور اختیار ہوتا ہے۔ وہ مایوسی کو گناہ خیال کرتے ہیں۔ اس لئے نامازگار حالات میں بھی ہنسی خوشی کا سامان پیدا کر لیتے ہیں۔ وہ اپنے مسائل سے نمٹنا جانتے ہیں۔... دیکھتے ہم نے مسائل حل کرنے کا ذکر نہیں کیا۔ مسائل حل کرنا اور بات ہے اور ان سے نمٹنا اور بات۔ تو یوں سمجھئے کہ ذہین افراد مسائل حل کرنے پر اپنی تمام صلاحیتیں صرف نہیں کر دیتے۔ وہ خوشی اور مسرت کو مسائل حل کرنے پر ترجیح دیتے ہیں۔ انہیں زندہ رہنے کا ڈھنگ آتا ہے۔

مسائل کی بھر مار ہو، حالات نامازگار ہوں تو آپ کیا محسوس کرتے ہیں؟.... یہ



سوال بہت اہم ہے۔ اسے اپنی ذہانت کا معیار سمجھئے۔ مسائل حیات سے کوئی بشر محفوظ نہیں۔ ہر انسان کسی نہ کسی بحران، کسی نہ کسی مسئلہ اور کسی نہ کسی الجھن کا شکار رہتا ہے۔ بقول مرزا غالب:

قید حیات و بند غم اصل میں دونوں ایک ہیں  
موت سے پہلے آدمی غم سے نجات پائے کیوں

انقلابات، حادثات، اختلاطات، تصادم، مفاسد، بڑھاپا، بیماری، موت، قدرتی آفات، غم، جہاں، غم دوراں..... یہ سب زندگی کے کھیل کا حصہ ہیں۔ ہر شخص کو کسی نہ کسی صورت میں ان کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ پھر بھی ایسے لوگ موجود ہیں جو مسائل کے جھوم سے نہیں گھبراتے۔ مردانہ وار ان کا مقابلہ کرتے ہیں۔ حالات کیسے ہی ہوں، مسکراہٹ ان کے ہونٹوں سے جدا نہیں ہوتی۔ دوسری طرف ایسے لوگ بھی ہیں..... اور غالباً ان کی اکثریت ہے..... کہ ذرا سا مسئلہ پیدا ہوا اور ان کے اوسان خطا ہوئے۔

جب دیکھتے منہ لٹکائے نظر اٹھیں گے۔ لگتا ہے سارے جہان کے دکھ درد ان کے حصے میں آگئے ہیں۔ کیا آپ انہیں ذہین قرار دیں گے؟ صاحب ذہین تو کیا وہ بنیادی انسانی صفات سے بھی محروم ہیں۔ ذہین تو وہ ہیں جو مصائب میں مسکراتے جاتے ہیں۔ ہوا زندگی کی اہمیت سمجھتے ہیں اور اسے مناجح کرنے پر توجہ نہیں دیتے۔

اپنے آپ پر اختیار حاصل کرنے کے لئے شخصیت کو تبدیل کرنا پڑتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ نیا انداز فکر اپنانا بھی ضروری ہے۔ اسے آسان کام نہ سمجھئے۔ نہ صرف آپ کے باطن میں بلکہ معاشرے میں بھی ایسی کئی قوتیں کارفرما ہیں جو فکر و نظر میں ہر تبدیلی کی مزاحمت کریں گی۔ یہ قوتیں انفرادی ذمہ داری کی دشمن ہوتی ہیں۔ سب سے پہلے آپ کو یہ سیکھنا ہوگا کہ اپنے احساسات و جذبات کے آپ خود مالک ہیں۔ لہذا آپ ان پر پوری طرح غالب ہیں۔ آپ اپنے جذبات کو ہر قسم کی قید سے آزاد رکھ سکتے ہیں۔

یہ ایک انقلاب آخرین تصور ہے۔ غالباً آپ اس کی اہمیت سے بے خبر رہے ہیں۔ آپ کے نزدیک جذبات کا تعین حالات سے ہوتا ہے۔ فرد اپنے جذبات کا آقا

نہیں، بلکہ غلام ہے۔ حالات ناخوش گوار اور تلخ ہوں تو انسان افسردہ ہو جاتا ہے اور خوشی کے موقعوں پر وہ ہنستا کھیلتا دکھائی دیتا ہے۔  
جذبول پر حکمرانی کیجئے:

مندرجہ بالا تصور غلط اور گمراہ کن ہے۔ وہ انسانی عظمت اور وقار کے منافی بھی ہے۔ ہم جذبات کے غلام نہیں۔ نہ ہی وہ باہر سے ہم پر حملہ آور ہوتے ہیں۔ اصل میں وہ حالات کے خلاف ہمارا رد عمل ہیں۔ اگر آپ جذبات پر قابو رکھتے ہوں تو یہ رد عمل آپ کی خواہش کے مطابق ہو سکتا ہے۔ پس یہ حقیقت تسلیم کرنے کی دیر ہے کہ آپ جذبات اور احساسات کے غلام نہیں، پھر آپ ذہانت کی راہ پر چل سکتے ہیں۔ .... ذہانت کی راہ یعنی زیادہ سے زیادہ خوشیوں کے حصول کا راستہ۔ یہ نئی نوبلی راہ ثابت ہوگی۔ خود اختیاری کا خوش گوار احساس پیدا ہوگا۔ یہی احساس نظری آزادی کی روح ہے۔

منطق کے ذریعے بھی اس آزادی کو ثابت کیا جاسکتا ہے۔ منطق میں دو اصولوں سے تیسرا اصول اخذ کیا جاتا ہے۔ ان اصولوں کو حقیقت کا نام دیا جاتا ہے۔ آئیے ہم منطق کی روشنی میں اس مسئلہ کا حل کریں۔

پہلا مقدمہ : خالد ایک انسان ہے۔

دوسرا مقدمہ : ہر انسان کی دو آنکھیں ہوتی ہیں۔

نتیجہ : خالد کی دو آنکھیں ہیں۔

اسی طرح آپ یہ بھی کہہ سکتے ہیں کہ:

پہلا مقدمہ : میں اپنے خیالات پر حاوی ہوں۔

دوسرا مقدمہ : میرے احساسات میرے خیالات سے پیدا ہوتے ہیں۔

نتیجہ : میں اپنے احساسات پر حاوی ہوں۔

اس منطقی عمل کا پہلا مقدمہ بالکل واضح ہے۔ آپ اپنے خیالات پر قادر ہیں۔ جو چاہیں سوچ سکتے ہیں۔ کوئی بے ہنگم خیال ذہن میں آجائے تو اسے جھٹک بھی سکتے ہیں۔ اس طرح آپ اپنی ذہنی دنیا کے مختار کل ہیں۔ جو جی میں آئے سوچتے ہیں۔



گے۔ آزادی اور خود مختاری کی جانب فرد کا یہ پہلا قدم ہے۔

مثیل کے طور پر اس موقع پر فخرہ نامی ایک خاتون کا ذکر ہے جلد ہوگا۔ وہ ایک تجارتی ادارے میں ملازم ہے۔ فخرہ ہر وقت اس بات پر کڑھتی رہتی ہے کہ ادارے کا سربراہ اس کے کام سے مطمئن نہیں اور اسے نابل تصور کرتا ہے۔ سربراہ کی اس رائے کے پیش نظر وہ بہت رنجیدہ رہتی ہے۔ اب فرض کیجئے اگر فخرہ کو اپنے افسر کی اس رائے کا علم نہ ہوتا تو کیا پھر بھی وہ پریشان رہتی؟ ظاہر ہے کہ اس کا جواب نفی میں ہے۔ جس بات کا اسے پتہ ہی نہیں اس کے بارے میں وہ پریشان کیسے رہ سکتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ افسر کی رائے بذات خود فخرہ کے لئے پریشانی کا باعث نہیں۔ بلکہ اس رائے کے بارے میں فخرہ کی سوچ اس کے چلنے کھڑنے کی وجہ ہے۔ علاوہ ازیں وہ اس لئے بھی پریشان ہوتی ہے کہ اپنے بارے میں دوسروں کی رائے کو بہت زیادہ اہم خیال کرتی ہے۔

یہ ایک فرد کی مثیل نہیں۔ ہم میں سے اکثر لوگ اسی انداز فکر کے عادی ہیں۔ کسی دوست کی موت ہمیں رنجیدہ نہیں کرتی بلکہ موت کی اطلاع تشویشناک ہوتی ہے۔ گویا خود موت نہیں بلکہ اس واقعہ کے بارے میں جو کچھ آپ خود سے کہتے ہیں، وہ دکھ درد اور پریشانی کا باعث ہے۔۔۔۔۔ اچھا اس کا یہ مطلب نہیں کہ ہم دوستوں اور عزیزوں کی موت کو مسرت انگیز واقعہ تصور کرتے لگیں۔ نہیں۔ ہرگز نہیں۔ البتہ ایسے مواقع پر ہمیں خود سے پوچھنا چاہئے کہ آیا ہمیں پریشانی یا رنجیدگی اس ناخوش گوار واقعہ سے عمدہ برا ہونے میں مدد دے سکتی ہے؟

معاشرے کا درس یہ ہے کہ ہم اپنے جذبات کے لئے خود ذمہ دار نہیں ہیں۔ اس بارے میں کئی حکایتیں اور روایتیں بھی مشہور ہیں۔ ان باتوں کو ہم اپنی ذمہ داری سے نجات پانے کے لئے اکثر اوقات استعمال کرتے ہیں۔ مندرجہ ذیل قسم کے جملے ہم روز ہی دہراتے ہیں:

✽ آپ نے میرے جذبات مجبور کئے ہیں۔  
✽ آپ مجھے شرمسار کرتے ہیں۔

دوسرے لوگوں کو آپ کی اس دنیا میں دخل نہیں۔ آپ کا افسر ہو یا شریک حیات یہاں سب کے سب بے بس ہیں۔

دوسرا مقدمہ بھی شک و شبہ سے بلا تر ہے۔ جدید تحقیقات اور قسم عامہ دونوں اس امر کی تائید کرتی ہیں۔ احساس یا جذبہ اس وقت پیدا ہوتا ہے جب کہ پہلے کوئی خیال پیدا ہو۔ دماغ کام کرنا چھوڑ دے تو محسوس کرنے کی صلاحیت بھی خود بخود ختم ہو جائے۔ احساس تو اصل میں کسی خیال کا جسمانی رد عمل ہوتا ہے۔ شرم و حیا کا احساس ہو یا خوشی و غم کا جذبہ، ضروری ہے کہ پہلے ذہن کی طرف سے کوئی اشارہ موصول ہو۔ اس لئے جوئی سوچ کے مرکز میں کوئی خرابی پیدا ہوتی ہے، احساس کا عمل خود بخود گڑ بڑ کا شکار ہو جاتا ہے۔ دماغ کی رگوں اور ریشوں کو کاٹ دیا جائے تو آپ آسانی سے اپنا ہاتھ دکھائی ہوئی آگ میں ڈال سکتے ہیں۔ درد اور تکلیف کا ذرا سا احساس بھی نہیں ہوگا۔ آپ جانتے ہیں کہ سوچ کے مرکز کو نظر انداز کر کے احساس یا جذبہ پیدا نہیں کیا جاسکتا۔ اس لئے دوسرا مقدمہ قطعی طور پر درست ہے۔ ہر احساس سے قبل خیال جنم لیتا ہے۔ دماغ کے بغیر کوئی احساس پیدا نہیں ہو سکتا۔

اس اعتبار سے دیکھا جائے تو دونوں مقدمات سے انحصار ہونے والا نتیجہ بھی قطعی طور پر درست ہے۔ اگر آپ خیالات کے مالک ہیں اور جذبات خیالات کے جنم لینے ہیں تو پھر آپ ان پر غالب ہیں۔ آپ جذبات پر خیالات کے حوالے سے حکمران ہیں۔ اس حقیقت کے برعکس عام تصور یہ ہے کہ دوسرے لوگ اور حالات آپ کے جذبات کا تعین کرتے ہیں۔

اب ہم اس حقیقت تک پہنچ چکے ہیں کہ خارجی اشیاء اور لوگ ہمارے جذبات کا تعین نہیں کرتے۔ بلکہ آپ خارجی اشیاء، حالات اور دوسرے لوگوں کے بارے میں اپنے خیالات کے ذریعے خود کو رنجیدہ یا مسرور بناتے ہیں۔ خوش باش اور مرد آزاد بننے کا مطلب یہ ہے کہ آپ نیا انداز فکر اختیار کریں۔ خیالات ہی ہماری شخصیت کو سنوارتے اور بگاڑتے ہیں۔ اگر آپ نیا انداز فکر اختیار کر لیں، اپنے خیالات میں خوش گوار اور مثبت تبدیلی پیدا کر لیں تو نئے احساسات و جذبات خود بخود پیدا ہونے لگیں



کرتا ہے۔ تاہم اب حقیقت ہم پر واضح ہو چکی ہے۔ ہم اپنے احساسات و جذبات کے غلام نہیں اور نہ ہی وہ غلام سے ہم پر حملہ آور ہوتے ہیں۔ یہ ہمارے خیالات سے پیدا ہوتے ہیں اور خیالات کے مالک ہم خود ہیں۔ لہذا احساسات اور جذبات بھی ہمارے غلام ہیں۔ ہم خود انہیں پیدا کرتے ہیں۔ اس لئے ہم ان کے لئے ذمہ دار بھی ہیں۔

پریشان ہونا چھوڑیے:

سوچ کے نئے انداز اختیار کرنا سہل نہیں۔ انسان کسی مخصوص طرز فکر کا عادی ہو جاتا ہے۔ دوسری عادتوں کی طرح یہ عادت بھی اس کی فطرت کا حصہ بن جاتی ہے۔ چنانچہ جب اسے نئی راہیں اختیار کرنی پڑیں تو کئی الجھنیں درپیش آتی ہیں۔ خوشی سہل ہے۔ لیکن ناخوش رہنے سے انکار کرنا دشوار ہے۔

خوشی فطرت کا عطیہ ہے۔ اس نظریے کو آزمانا ہو تو نئے نئے بچوں پر ایک نگاہ ڈالئے۔ وہ آپ کو اکثر اوقات ہنستے کھیلتے نظر آئیں گے۔ حصول مسرت کی راہ میں سب سے بڑی رکاوٹ رسوم و رواج سے نجات حاصل کرنا ہے۔ معاشرہ بچپن ہی سے ان کا بوجھ ہمارے کندھوں پر پھینکنا شروع کر دیتا ہے۔ یہاں تک کہ ہماری شخصیت اس کے نیچے دب کر رہ جاتی ہے۔

انفراوی آواز اور خود مختاری کا آغاز شعور سے ہوتا ہے۔ جب بھی آپ کی زبان پر 'وہ میرے جذبات مجروح کرتا ہے' قسم کا کوئی جملہ آئے، فوراً اپنی بائیں ٹھائے۔ اپنے تئیں سمجھائیے کہ یہ جملہ بے معنی ہے اور نقصان دہ بھی۔ لہذا اس سے بچنا اشد ضروری ہے۔ نئی سوچ شروع کرنے کی خاطر پرانے فکر کا شعور لازمی ہے۔ نئی سوچ شروع کرنے کی خاطر پرانے فکر کا شعور لازمی ہے۔ آپ اپنے جذبات کے محرکات خارج میں تلاش کرنے کے عادی ہو چکے ہیں۔ زندگی کا بیشتر حصہ اسی انداز میں بسر ہوا ہے۔ اس لئے اللہ دین کے چراغ سے کام نہیں چلے گا۔ بلکہ مسلسل محنت اور مشقت کے ذریعے نئے انداز فکر پر عبور حاصل کرنا ہوگا۔ یوں اپنے جذبات کی ذمہ داری خود اپنی ذات پر عائد کرنی ہوگی۔ بلاشبہ یہ کام بہت دشوار ہے۔ مگر کیا ہوا؟ دشواری کا یہ مطلب تو نہیں کہ ہم ہاتھ پر ہاتھ دھرے بیٹھے رہیں۔

میں اپنے جذبات پر قابو نہ رکھ سکا۔  
میں بہت غصے میں ہوں۔ بہتر ہے مجھ سے کوئی بات نہ کرو۔  
اس نے مجھے پریشان کر دیا ہے۔  
بلندیوں سے مجھے خوف آتا ہے۔  
آپ میرا کچھ چمن چمن رہے ہیں۔

یہ جملے تو محض چند نمونے ہیں۔ ان کی تعداد اس قدر زیادہ ہے کہ انہیں درج کرنے کے لئے کئی کھاتے درکار ہوں گے۔ ان میں سے ہر جملے میں یہ پیام پوشیدہ ہے کہ آپ بذات خود اپنے جذبات و احساسات کے ذمہ دار نہیں ہیں۔ ہم دیکھ چکے ہیں کہ یہ نقطہ نظر قطعی طور غلط اور لغو ہے۔ آئیے اب ہم ان جملوں کو درست کریں تاکہ ان میں پوشیدہ غلطیاں دور ہو سکیں:

میرے جذبات ان باتوں کی بنا پر مجروح ہوئے جو میں نے خود کو تمہارے روبرو عمل کے بارے میں بتائیں۔  
میں نے اپنے آپ کو شرمندہ کیا۔  
میں اپنے جذبات پر قابو نہ رکھ سکا تاہم میں نے پریشان ہونا پسند کیا۔  
میں نے غصے کو دبیلا لیا۔  
میں نے غصے میں آنے کا فیصلہ کیا ہے۔  
بلندیوں پر میں خود کو خوف زدہ کر دیتا ہوں۔  
میں اپنا کچھ چمن چمن کھو رہا ہوں۔

میں نے سب لوگوں کے سامنے خود کو احمق بنایا، کیونکہ میں نے اپنی رائے پر تمہاری رائے کو ترجیح دی اور سمجھا کہ دوسرے لوگ بھی ایسا ہی کریں گے۔  
ممکن ہے آپ کہیں کہ پہلی فہرست میں شامل جملے آپ محض عادات استعمال کرتے ہیں۔ ان کو پوری طرح قبول نہیں کرتے خیر ایسا ہے تو یہ دیکھئے کہ دوسری فہرست میں شامل جملوں کی آپ کو عادت کیوں نہیں؟ اصل بزم تو بہر حال معاشرہ ہے جو پہلی قسم کے جملوں کی ترقیب دیتا ہے اور دوسری قسم کے جملوں کو استعمال کرنے کی حوصلہ شکنی



آپ نے زندگی میں کئی مشکلات پر قابو پایا ہوگا۔ کئی امور میں مہارت حاصل کی ہوگی۔ سائیکل چلانے کی مثال ہی لیجئے۔ جب بچپن میں آپ نے سائیکل چلانا سیکھا ہوگا۔ یہ کام کس قدر مشکل معلوم ہوا ہوگا۔ پیڈل سیدھا رکھنا، پیڈل چلانا، بریکوں پر ہاتھ رکھنا اور توازن قائم رکھنا۔ یہ سب باتیں پیچیدہ الجھنیں نظر آتی ہوں گی۔ اگر آپ حوصلہ ہار گئے ہوتے تو پھر آج سائیکل کی سواری اس قدر آسان معلوم نہ ہوتی۔ یہ آج بھی آپ کے لئے پراسرار معجزہ بنی رہتی۔

ذاتی اور جذباتی زندگی کا معاملہ اس سے چنداں مختلف نہیں۔ پہلے پہل مسائل ناقابل حل نظر آتے ہیں۔ رفت رفتہ جذباتی رد عمل متعین ہو جاتے ہیں۔ عادت بن جاتے ہیں۔ پھر آپ خود بخود مختلف امور کا رد عمل سیکھ لیتے ہیں۔ غم، خوشی، افسردگی اور امید سوچ سے پیدا نہیں ہوتے۔ بلکہ جو کئی واقعہ پیش آتا ہے، یہ رد عمل بھی لاشعوری طور پر خود بخود ظاہر ہو جاتے ہیں۔ نیا انداز فکر سیکھنے کے لئے آپ کو یہ روش یکسر بدلنا ہوگی۔ لاشعوری رد عمل پر گرفت حاصل کرنی ہوگی۔ ہر بات کو از سر نو طے کرنا ہوگا۔

مثال کے طور پر آپ نے یہ بات سیکھی ہوگی ہے کہ دندان ساز کے پاس جانا گوار اور تکلیف دہ تجربہ ہے۔ آپ اسے ہمیشہ سے غیر خوش گوار بات خیال کرتے رہے ہیں۔ یہ آکسپلی رد عمل ہے۔ اسے کوشش کے ذریعے بدلا بھی جاسکتا ہے۔ مثلاً دانتوں کے معالنے کو جنسی تجربے جیسا دلولہ فیض تصور کیا جاسکتا ہے۔ درد کے بارے میں رویہ تبدیل کیا جاسکتا ہے۔ اس طرح دندان ساز کے پاس جانا ایک پسندیدہ اور خوش گوار معاملہ بن سکتا ہے۔

مین ممکن ہے کہ آپ شک و شبہ کا شکار ہو جائیں۔ آپ کہہ سکتے ہیں کہ اس تجربے کو خوش گوار تصور تو کیا جاسکتا ہے۔ لیکن جو کئی دندان ساز کا اوزار دانتوں کو چھوتا ہے، بے اختیار درد کی نفیس اٹھتی ہے۔ خوش گواہی کا تصور خود بخود غائب ہو جاتا ہے۔ چلئے ہم مانتے ہیں کہ آپ کا اندازہ غلط نہیں۔ مگر صاحب سوچنے والی بات یہ ہے کہ محض ایک بار آزمائے سے برسوں کے رویے تبدیل نہیں ہو جاتے۔ سائیکل

چلانا سیکھنے کی طرح یہاں بھی ریاضت کرنی پڑتی ہے۔ تب ہی سوچ کے نئے انداز بنتے ہوتے ہیں۔

اپنی پائیس تھامنے کا مطلب ایک بڑے چیلنج کو قبول کرنا ہے۔ یہ مسلسل جدوجہد کا تقاضا کرتا ہے۔ اس کا نصب العین یہ ہے کہ خوشی، خوشی ہر قیمت پر خوشی، ہر حال میں خوشی۔ ظاہر ہے کہ اس نصب العین کی تکمیل کے لئے کئی قربانیاں دینی پڑیں گی۔

اگر آپ رنج و الم کے خواہاں نہیں تو پھر اس تدبیر پر عمل کیجئے۔ جب کبھی آپ رنجیدہ ہوتے ہیں تو ظاہر ہے کہ آپ کے ساتھ کوئی ناگوار حادثہ پیش آتا ہے۔ ممکن ہے آپ کو طویل عرصے تک تھرا رہنے پر مجبور کیا گیا ہو۔ یا پسندیدہ افراد کے ساتھ رہنا پڑا ہو۔ آپ کو خوراک سے محروم کر دیا گیا ہو یا پسندیدہ کھانے فراہم نہ کئے جاتے ہوں۔ یہ بھی ممکن ہے کہ آپ کو ناجائز طور پر تشدد کا نشانہ بنایا گیا ہو۔ اب ذرا تصور کیجئے کہ الیہ احسانات کے بیدار ہونے سے قبل آپ کو اس قسم کی کوئی سزا ملی تھی۔ لیکن سوال یہ ہے کہ آپ اس سزا کی المناک یادوں کو کب تک سینے سے لگائے بیٹھے رہیں گے؟ اس بات کا امکان موجود ہے کہ آپ زیادہ تاخیر کے بغیر ان سے چھٹکارا حاصل کریں گے۔

لہذا سوال یہ نہیں کہ آپ اپنے جذبات پر قابو پا سکتے ہیں یا نہیں۔ اصل مسئلہ یہ ہے کہ آیا آپ جذبات پر قابو پانا پسند کرتے ہیں؟ آپ کب یہ فیصلہ کریں گے؟ بعض لوگ تو ساری زندگی یہ فیصلہ نہیں کر پاتے۔ یہاں تک کہ وہ ہوش و حواس کھو بیٹھتے ہیں، لیکن جذبات پر غالب آئے کی کوشش نہیں کرتے۔ دوسرے لوگ دکھ درد کو اپنا مقدر سمجھ کر صبر کرنے کو ترجیح دیتے ہیں۔

ہمارے پیش نظر مسئلہ یہ ہے کہ آپ خوشیوں سے اپنا دامن بھرنے کی صلاحیت سے بہرہ ور ہیں یا کم از کم آپ افسردگی اور مایوسی سے نجات حاصل کر سکتے ہیں۔ اس صلاحیت سے انکار کرنے کا مطلب آزادی سے دست بردار ہونا ہے۔ گویا آپ غلامی کی زندگی بسر کر رہے ہیں۔ آپ کو اپنی ذات پر بھی کوئی اختیار حاصل نہیں ہے۔ آپ معنی کے ماور ہیں۔ دوسرے لوگ حسب خواہش آپ کو استعمال کرتے ہیں۔ آپ اپنی



جاسکتا ہے ضرورت محض اس بات کی ہے کہ آپ اپنی صلاحیتیں پچائیں اور بہترین طور پر انہیں استعمال کریں۔ رنج پر مسرت کو ترجیح دیں۔ دلکش انداز میں جینے کا پختہ عزم کر لیں۔

**تندرستی ہزار نعمت ہے:**

”تندرستی ہزار نعمت ہے“ یہ محض کلموت نہیں۔ بلکہ قاتل قدر اصول ہے۔ کسی مریض سے تندرستی کی اہمیت پوچھئے۔ پھر آپ کو اس کی قدر و قیمت کا کچھ اندازہ ہوگا۔ یقین مانئے یہ نعمت ہزاروں نعمتوں پر حاوی ہے۔ یہ نعمت خارج سے نہیں ملتی۔ بڑی حد تک انسان خود ہی اس کا انتخاب کرتا ہے۔ کئی جسمانی روگوں کو آپ اپنے عزم کی طاقت سے ہمیشہ کے لئے ختم کر سکتے ہیں۔ کئی عام بیماریاں تو ایسی ہیں کہ آپ خود ہی ان کا فکڑا ہوتے ہیں۔

ہمارا ایک دوست درد سر کا پرانا مریض تھا۔ گزشتہ کئی برسوں سے اسے روزانہ صبح کے وقت شدید درد شروع ہو جاتا تھا۔ ہر صبح وہ بن بلائے مہمان کی طرح ”اپنے“ درد کا انتظار کرتا تھا۔ جوئی درد شروع ہوتا وہ دوا کھانا شروع کر دیتا۔ دوستوں اور ساتھیوں سے اکثر اوقات وہ اس درد کا ذکر کرتا تھا۔ آخر کار ایک ماہر نفسیات نے اسے بتایا کہ وہ درد سر کا مریض نہیں بلکہ اس کا خواہش مند ہے۔ اس کے دوستوں کی توجہ اور ہمدردی حاصل کرنے کی خاطر خود درد سر کا انتخاب کیا ہے۔ علاوہ ازیں اسے بتایا گیا کہ وہ اس خود اختیاری روگ سے نجات پا سکتا ہے۔ اس کے لئے صرف عزم اور نئے انداز فکر کی ضرورت ہے۔ نتیجہ یہ ہوا کہ چند ہی دنوں میں اس نے اپنے پرانے ”درد“ سے شفا پائی۔ اب اسے درد کی کوئی شکایت نہیں۔

اس امر کی کئی شواہد موجود ہیں کہ انفلوینزا، رسولی، سرطان اور امراض قلب جیسی خوفناک بیماریاں بھی مریض عام طور پر خود ہی ”منتخب“ کرتے ہیں۔ حالانکہ انہیں خارجی افات قرار دیا جاتا ہے اور فرد کو ان کے معاملے میں بے بس سمجھا جاتا ہے۔ نئی تحقیقات کی روشنی میں اب یہ رجحان پیدا ہو رہا ہے کہ مریض کو سب سے پہلے اپنے مرض کے خلاف نفسیاتی جنگ لڑنے پر آمادہ کرنا چاہئے۔ کئی معاشروں میں یہ طریقہ کار

آزادی سے انکار نہیں کر سکتے۔ نہ ہی آپ دوسروں کی غلامی پسند کریں گے۔۔۔۔۔ یہ سب کچھ بجا لیکن خوش باش رہنے کا فیصلہ ذہنی اقرار کی صورت میں تو بہت آسان ہے۔ مگر جوئی اس پر عمل پیرا ہونے کی کوشش کی جائے تو اس راہ میں حائل مشکلات فوراً سامنے آجاتی ہیں۔

جس طرح خوشی کو رنج کی جگہ منتخب کیا جاسکتا ہے۔ اسی طرح روزمرہ زندگی کے بے شمار معاملات میں آپ کس نفسی پر خود پسندی کو ترجیح دے سکتے ہیں۔ فرض کیجئے آپ وقت پر دفتر پہنچنا چاہتے ہیں۔ اچانک ٹریفک رک جاتی ہے۔ کیا فوراً آپ کا موڈ بگڑ جاتا ہے؟ کیا آپ گاڑی بانوں کو گالیاں دینے لگتے ہیں؟ یا کسی اور طریقے سے اپنا غصہ ظاہر کرتے ہیں؟ ممکن ہے کہ آپ کا رویہ ایسا ہی ہو۔ تاہم یہ کوئی اچھی بات نہیں۔ اس کا مطلب تو یہ ہے کہ آپ نے اپنے اور ٹریفک کے بارے میں چند باتیں پہلے سے طے کی ہوئی ہیں۔ آپ مختلف رویہ اختیار کریں تو کیا ہو؟ فرض کیجئے آپ گالیاں دینے اور غصے کا اظہار کرنے کے بجائے ٹنگٹانے لگتے ہیں۔ کوئی بھولی بھری یاد تازہ کرنے لگتے ہیں یا کسی اور طریقے سے اپنے آپ کو مطمئن کر لیتے ہیں۔ یہ باتیں آپ کی شخصیت میں مسرت انگیز تبدیلیاں پیدا کر سکتی ہیں۔ آپ دوسروں سے مختلف ہو سکتے ہیں۔ اپنی انفرادیت پر ناز کر سکتے ہیں۔ اس طرح آپ کے اندر رنج کے بجائے خوشی و مسرت کا انتخاب کرنا بھی سیکھ لیا ہے۔

اصل بات یہ ہے کہ کسی بھی تجربے کو خوش گوار بنایا جاسکتا ہے۔ غیر دلچسپ تقاریر سے انداز کے احسانات سیکھنے کے مناسب مواقع فراہم کرتی ہیں۔ جب آپ پوریت محسوس کریں، تو کڑھنے کے بجائے اپنے وقت کو مسرت انگیز بنانے کی کوشش کیوں نہیں کرتے۔ جب کرنے کا کوئی کام نہ ہو، تھائی روگ بن جائے تو آپ فرصت کے لمحوں کو تخلیقی کاموں میں صرف کر سکتے ہیں۔ کوئی کمائی کھسی جاسکتی ہے۔ چل قدمی ہو سکتی ہے۔ پرانے دوستوں سے ملا جاسکتا ہے۔ اپنی صلاحیتوں کو بھرپور انداز میں بروئے کار لاتے ہوئے پریشانی کو خوشی میں اور افسردگی کو خوشی میں تبدیل کیا جاسکتا ہے۔ زندگی کو پسندیدہ اور خوش گوار بنایا جاسکتا ہے۔ مصائب کو بھی خوشی برواشت کیا



بیمار ہونا پیوی سے جدا ہونے سے آسان ہے۔ جدائی کی صورت میں اسے جس احساس "گناہ، خوف، شرم اور لامعلوم صورتحال کا سامنا کرنا پڑتا" اس سے بچنے کے لئے اس نے بیماری کو دھال بنا رکھا تھا۔

آئیے ہم پھر دہرائیں..... تندرستی ہزار نعمت ہے۔ لیکن تندرستی خارج سے نازل نہیں ہوتی ہم خود ہی اپنے آپ کو تندرست رکھ سکتے ہیں۔ یہ ہمارا اپنا اختیار اور اپنا انتخاب ہے۔ مرمت ہو یا صحت ہم خود ہی اسے اپناتے ہیں۔

بے کار مباحث کچھ کیا کر:

مرمت اور خوشگوار زندگی کی خواہش کرنے والوں کے لئے بے کاری اور جمود سے بڑھ کر کوئی لعنت نہیں۔ بے کاری ہچکچاہٹ سے لے کر مکمل جمود تک ہو سکتی ہے۔ دیکھنے والی بات یہ ہے کہ آیا آپ ایسے جذبات کے غلام تو نہیں جو وقتاً فوقتاً "آپ کو جلد و ساکن کر دیتے ہیں۔ تخلیقی اور عملی زندگی سے آپ کا رابطہ کاٹ دیتے ہیں۔ مثلاً آپ کا شرمیلا پن آپ کو نئے نئے لوگوں سے ملنے نہیں دیتا۔ حالانکہ آپ ان سے ملنے کے خواہش مند رہتے ہیں۔ اگر ایسا ہے تو گویا یہ شرمیلا پن آپ کو جلد و ساکن کر دیتا ہے۔ یہ آپ کی تخلیقی ذات کا دشمن ہے۔ کیا غصے کے عالم میں آپ کا خون کھولنے لگتا ہے؟ آپ کوئی کام کرنے کے اہل نہیں رہتے؟ کیا نفرت اور حسد کی بنا پر آپ کے خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے اور آپ اپنا کام معمول کے مطابق سرانجام نہیں دے سکتے؟ یہ سب جمود اور بے حسی کی علامتیں ہیں۔ اگر آپ کے جذبات و احساسات آپ کو جلد و ساکن کر دیتے ہیں تخلیقی اور عملی زندگی سے آپ کو جدا کر دیتے ہیں تو پھر تاخیر مت کیجئے۔ جلد از جلد ان جذبات و احساسات سے نجات حاصل کیجئے۔ یہ آپ کے دشمن ہیں۔ یہ آپ کے خلاف موت سے ساز باز کر رہے ہیں۔ لہذا انہیں کچلنے کے لئے تمام حربے استعمال کیجئے۔

یہاں ہم چند کیفیات درج کر رہے ہیں۔ ممکن ہے کہ آپ ان کے دوران میں خود کو جلد و ساکن محسوس کرتے ہوں:

(1) خواہش کے باوجود آپ اپنے اہل خانہ سے پیار بھری گفتگو نہ کر سکتے ہوں۔

عمر۔ دراز سے رائج ہے۔ یہ معاشرے ضبط نفس پر زور دیتے ہیں اور اس حوالے سے شخصیت کی تعمیر کرتے ہیں۔

انسانی دماغ کروڑوں اربوں فعل ثلیوں کا مجموعہ ہے۔ اس میں یہ صلاحیت بخوبی موجود ہوتی ہے کہ ایک سیکنڈ میں دس نئے حقائق اس میں سما سکیں۔ اندازہ لگایا گیا کہ انسانی دماغ میں کئی ارب الفاظ تک پر مشتمل معلومات جمع کرنے کی اہلیت موجود ہوتی ہے۔ لیکن ہم اس اہلیت کا ایک نمائندہ ہی حقیر حصہ استعمال کرتے ہیں۔ گویا دماغ ایک نمائندہ ہی عظیم الشان آلہ ہے۔ لیکن غفلت کی بنا پر ہم اسے استعمال کرنے سے قاصر رہتے ہیں۔ اس کو بہتر طور پر استعمال کیا جائے تو کئی تعجب انگیز نتائج پیدا ہو سکتے ہیں۔ آپ اس حقیقت کو پیش نظر رکھیں تو نیا انداز فکر اختیار کرنے میں آسانی پیدا ہو سکتی ہے۔

صحت مند رہنے کے نفسیاتی محرکات کو حقیر نہ جانئے۔ اکثر لوگ نامساعد حالات میں خود جمود "بیمار" ہو جاتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ وہ حالات کا مقابلہ کرنے کا کوئی مناسب طریقہ تلاش کرنے میں ناکام رہتے ہیں۔ یہ ناکامی انہیں بیماری کا نفسیاتی سارا لینے پر مجبور کر دیتی ہے۔ دوسری طرف آپ نے ایسے لوگ بھی دیکھے ہوں گے جو بیماری کے لئے حالات "بہترین" بنا کر بیماری کے باوجود صحت مند رہتے ہیں۔ جو نفسی حالات تبدیل ہوتے ہیں ان کی بیماری پھر سے واپس آ جاتی ہے۔

ایک دوست سے ہماری شناسائی ہے۔ اس کی ازدواجی زندگی بے حد ناخوش گوار ہے۔ گزشتہ برس ۱۵ جنوری کو اس نے طے کیا کہ ہر روز کی مصیبت سے نجات پائی جائے۔ چنانچہ اس نے دل میں ٹھن لیا کہ کیم رائج کو وہ اپنی پیوی سے الگ ہو جائے گا مگر ۲۸ فروری کو اسے شدید بخار ہو گیا۔ فتنہت کا یہ عالم تھا کہ دو چار قدم چلتا تو سر چکرانے لگا۔ ظاہر ہے کہ اس بیماری کی حالت میں پیوی سے الگ ہونے کے فیصلے پر عمل کرنا مشکل تھا۔ چنانچہ اس نے دل ہی دل میں فیصلے کو ملتوی کر دیا۔ چند دنوں میں وہ اچھا ہو گیا جدائی کی نئی تاریخ قریب آئی تو اس کی صحت دوبارہ "خراب" ہو چکی تھی۔ ہمارا خیال ہے کہ آپ اس دوست کی بیماری کا سبب جان گئے ہوں گے۔ بلاشبہ



لحہ حال میں زندہ رہے:

جمود سے نجات پانے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ لحہ حال میں زندہ رہنا سیکھا جائے۔ موثر انداز میں زندگی بسر کرنے کا راز یہ ہے کہ موجودہ لمحے کو اپنی گرفت میں لیا جائے۔ اصل تو یہ ہے کہ اس لمحے کے سوا زندہ رہنے کا اور کوئی وقت نہیں ہے۔ موجودہ لحہ تو اب موجود ہے۔ مستقبل ایسے ہی لمحوں کا مجموعہ ہے جو اپنے وقت پر سامنے آئیں گے۔ قبل از وقت تو انہیں بسر نہیں کیا جاسکتا۔ لیکن ہمارے ہاں روان الٹ ہے۔ اس لئے ہم آج کو آنے والے کل پر قیام کر دیتے ہیں۔ ہر وقت ہمیں تلقین کی جاتی ہے کہ ہم آج کو آنے والے دنوں کے بارے میں سوچیں۔ مستقبل کو بچائیں۔ کل کی تیاری کریں۔ منصوبہ بندی کریں۔ آج کی ساری صلاحیتیں آئندہ کو درخش بنانے کے لئے وقف کر دیں۔ لیکن یاد رکھئے۔ اگر آپ نے اپنی تمام صلاحیتیں کل کے لئے وقف کر دیں تو نہ صرف آج فنا ہو جائے گا بلکہ ”کل“ بھی خوش گوار ثابت نہیں ہوگا۔

موجودہ لحہ کو نظر انداز کرنے کا رجحان ہمارے معاشرے میں روگ کی صورت اختیار کر گیا ہے۔ اسی لئے ہماری زندگیوں بے مسرت ہو گئی ہیں۔ ہم ہر وقت مستقبل کے خوابوں میں گھومے رہتے ہیں۔ ہوائی تلخے تعمیر کرنے میں مصروف رہتے ہیں۔ ریگزاروں میں پھول کھلانے کے خواب دیکھتے ہیں۔ مستقبل کو بچانے کی خواہش میں ہم یہ حقیقت نظر انداز کر دیتے ہیں کہ ”کل“ ”آج“ سے ہی پیدا ہوتا ہے۔ اگر ہم نے ”آج“ کو خوش گوار نہ بنایا تو ”کل“ بھی دلکشی سے محروم رہے گا۔ اس لئے کہ جب مستقبل لحہ حال میں تبدیل ہو جاتا ہے تو ہم اس سے آگے کے مستقبل کے تحفظ میں مصروف ہو جاتے ہیں۔ یوں ساری زندگی آگے ہی آگے دیکھتے ہوئے ہم اپنی خوشیوں کو لمبا میٹ کر دیتے ہیں۔

موجودہ لحہ کو نظر انداز کرنے کی بیماری کئی صورتوں میں ظاہر ہوتی ہے۔ یہاں ہم اس کی چار مثالی صورتوں کا مختصر خاکہ پیش کرتے ہیں:

۱۔ شہام کا وقت ہے۔ موسم خوش گوار ہے۔ آپ باغ کی سیر کے خیال سے گھر

- (۲) اپنے پسندیدہ منصوبے پر عمل نہ کر سکتے ہوں۔
  - (۳) چاہنے کے باوجود آپ محبت کرنے میں ناکام رہتے ہوں۔
  - (۴) سارا دن گھر میں بیٹھے غور و فکر میں گم رہتے ہوں۔
  - (۵) اپنے پسندیدہ کھیلوں سے بے نیاز رہتے ہوں۔
  - (۶) آپ کسی سے دور رہنے کو ترجیح دیں۔ حلالہ دل ہی دل میں اسے چاہتے ہوں۔
  - (۷) کسی سے گفتگو کرنے سے احتراز کریں۔ حلالہ دل آپ کو معلوم ہو کہ معمولی کوشش سے تعلقات گہرے ہو سکتے ہیں۔
  - (۸) کسی پریشانی کی بنا پر آپ سو نہ سکیں۔
  - (۹) غصہ آپ کو صحیح سوچ بچار سے محروم کر دے۔
  - (۱۰) دوستوں اور عزیزوں سے خواہ مخواہ بگڑنے لگتے ہوں۔
  - (۱۱) آپ اس قدر بدحواس ہو جائیں کہ مناسب رویہ برقرار نہ رکھ سکیں۔
- جمود اور بے حسی کا دائرہ بڑا وسیع ہے۔ کم و بیش سبھی مثنیٰ جذبات کسی نہ کسی حد تک جمود کا باعث بنتے ہیں۔ محض اسی وجہ سے ان کے خلاف جہاد کرنا جائز ہو جاتا ہے۔ غالباً آپ کا جواب یہ ہوگا کہ کسی کھلم کھلا مثنیٰ جذبات ہوتا ہے۔ جیسے کھوٹا سکہ بھی کسی وقت کام آ جاتا ہے۔ مثلاً پچہ بازار میں کھیلنے سے باز نہیں آتا۔ آپ اسے غصے سے ڈانٹ پلاتے ہیں۔ وہ سہم جاتا ہے۔ آئندہ بازار میں کھیلنے سے گریز کرتا ہے۔ ظاہر ہے یہاں آپ نے غصہ ظاہر کر کے ایک فائدہ حاصل کر لیا ہے۔ لیکن غصہ میرے۔۔۔ اس فائدے کا تجزیہ تو کیجئے۔ اگر آپ غصے کا اظہار کوئی فوری مقصد حاصل کرنے کے لئے نہ کریں، بلکہ یہ آپ کی فطرت کا حصہ بن جائے تو پھر آپ اس سے یہ فائدہ حاصل نہیں کر سکیں گے۔ جب غصہ کئی جسمانی عوارض کا سبب بنتا ہے۔ مزید برآں آپ کو عقلی و عملی کام سے روک کر بے حس و حرکت بنا دے گا۔ تب آپ کو پچہ کو بازار میں کھیلنے سے روکنے کی خاطر نیا رد عمل ظاہر کرنا سیکھنا ہوگا۔ اس موضوع پر گیارہویں باب میں مفصل بحث کی گئی ہے۔



سے نکلتے ہیں۔ ملتے ملتے باغ میں جا پہنچتے ہیں یہاں رنگ برنگے پھول کھلے ہیں۔ چاروں طرف ہریالی ہے۔ پرندے چچمکا رہے ہیں۔ فطرت کا حسن اپنی تمام رعنائیوں کے ساتھ جلوۂ افروز ہے۔ آپ ان جلوؤں سے لطف اندوز ہو رہے ہیں۔ یکایک ٹپ کو خیال آتا ہے کہ واپسی پر گھر میں فلاں فلاں کلام کرنا ہے۔ کل کا دفتر کا رکا ہوا کلام بھی نمشتا ہے۔۔۔ چار فائلیں میز پر رکھی ہیں۔ افسر سے فلاں فلاں معاملات پر گفتگو کرنی ہے۔ شام کو بیوی بچوں کے ساتھ خرید و فروخت کے لئے جانا ہے۔۔۔ لیجئے ان خیالات کے ساتھ یہ رنگ برنگے پھول ہریالی اور فطرت کے نظارے سب نظر انداز ہوئے۔ اب آپ جلدی جلدی قدم اٹھاتے ہوئے، مستقبل کے خیالوں میں گم، گرد و پیش کو نظر انداز کئے، گھر کی جانب رواں دواں ہیں۔

۲۔ قیامت خیز گرمیوں میں چند دن سکھ سے گزارنے کی خاطر آپ ملکہ کو ہمارے مری کی راہ لیتے ہیں۔ چلتے ہوئے سوچتے ہیں کہ ایک ہفتہ کوئی کام نہیں کروں گا۔ بس سیر و تفریح کی جائے گی۔ روح اور جسم کو تازگی فراہم کی جائے گی۔ ان خیالوں میں گم آپ ریلنگ باؤس میں جا ٹھہرتے ہیں۔ ٹھنڈی ٹھنڈی ہوا میں ہنسنے کیلئے سر سر ہوا ہنسی نالے۔۔۔ آپ محسوس کرتے ہیں کہ واقعی جنت میں پہنچ گئے ہیں۔ لیکن زیادہ وقت نہیں گزرتا کہ پھر وہی مستقبل کے اندیشے آپ کو گھیر لیتے ہیں۔ گھر جا کر فلاں فلاں کلام کرنے ہیں۔ کاروباری معاملات پر توجہ دینی ہے۔ وقت گزرتا جا رہا ہے، اب زیادہ محنت کی ضرورت ہے۔ وغیرہ۔ اس کے ساتھ ہی جنت جنم بن جاتی ہے۔ کہاں کی تفریح اور کہاں کے نظارے۔ کل، کل، کل۔ یہ خیال روگ بن کر ”آج“ کو کھا جاتا ہے۔ مستقبل کی منصوبہ بندی اور اس کے اندیشوں میں وقت ضائع کر کے آپ بالآخر واپس چلے آتے ہیں۔

۳۔ امتحان کے دن ہیں۔ آپ دل لگا کر پڑھنے کی فکر میں گم ہیں۔ کتاب کھولتے ہیں۔ دل جی سے پڑھنا شروع کرتے ہیں اور پھر۔۔۔ ایک گھنٹہ کے بعد ذہن

کو جھٹکتے ہیں۔ یہ کیا ہوا۔ آپ نے تو صرف دو صفحے ہی پڑھے ہیں۔ سارا وقت تو امتحان کے بعد کی مصروفیتوں کے تصور میں بیت گیا۔

۴۔ فرصت کے لمحات ہیں۔ گھر میں بیٹھے ہیں۔ یہ وقت شریک حیات سے ہلکی پھلکی گفتگو میں بھی بسر ہو سکتا ہے۔ لیکن میاں بیوی دونوں چپ ساڑھے الگ تھلک بیٹھے ہیں۔ مستقبل کے اندیشے ہی جان نہیں چھوڑتے۔ حال کے لحوں کو کیسے خوش گوار بنائیں۔

یہ تو چار مثالیں ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ ہمارے معاشرے میں مستقبل پرستی نے باقاعدہ دبا کی صورت اختیار کر رکھی ہے۔ بشرطہ اگر آپ زندگی کو مسرور اور خوش گوار بنانا چاہتے ہیں، تو اس روگ سے نجات پائی ہوگی۔ حال کے لمحہ میں ڈوب کر دیکھیے، مئی سترہیں ابھر آئیں گی۔ زندگی زندہ دلی کا نام ہے اور زندہ دلی آج کے دن کو بہترین انداز میں بسر کرنے سے عبارت ہے۔ امیدوں اور خواہشوں سے لدے پھندے نہ رہئے۔ یہ حال کو نظر انداز کرنے کی تیاری کے جراثیم ہیں۔

مستقبل پرستی انسان کو ہوائی قلعے تعمیر کرنے پر اکساتی ہے۔ حقیقت سے اس کا رابطہ ٹوٹ جاتا ہے۔ وہ معجزوں اور غیبی ہاتھ کے ظاہر ہونے کا انتظار کرنے لگتا ہے۔ وہ ایسی صبح کا انتظار رہتا ہے جب اچانک سب کچھ ٹھیک ٹھاک ہو جائے گا۔ دکھ درد اور مصائب ختم ہو جائیں گے۔ خوشیوں کا دور دورہ ہوگا۔ اندھیرے سمٹ جائیں گے۔ نور ہی نور پھیل جائے گا۔۔۔ افسوس ہے کہ ایسے معجزے رونما نہیں ہوتے۔ اندھیرے خود بخود نہیں سمٹتے۔ حال کو روشن کرنے کی جدوجہد کیجیے، مستقبل خود بخود سنور جائے گا۔

آپ مستقبل کے کسی واقعہ سے کئی توقعات وابستہ کر لیتے ہیں۔ اکثر اوقات یہ توقعات تشنہ تکمیل رہتی ہیں۔ خواب ٹوٹتے ہیں تو مایوسی اور افسردگی چھا جاتی ہے۔ نامرادی کے عالم میں آپ آئندہ کے کسی اور واقعہ کے گرد امیدوں کا تانا پانا بننے لگتے ہیں۔ یوں یہ کام ہمیشہ جاری رہتا ہے۔ زندگی ناگام امیدوں کا سلسلہ بن جاتی ہے۔ یہاں تک کہ دل شکستگی اور نامرادی کے عالم میں ختم ہو جاتی ہے۔



ملائی کے ایون ایلک کی مانند کبھی بیٹے ہوئے دنوں کا جائزہ لیجئے۔ آپ دیکھیں گے کہ اپنے اعمال پر افسوس کم ہی ہوتا ہے۔ اکثر اوقات انسان ناگوارہ اعمال اور خواہشوں پر ماتم کرتا ہے۔ اس حقیقت سے سبق حاصل کیجئے۔ زندگی مختصر ہے۔ ہر لمحہ گزرتی جا رہی ہے۔ لہذا وقت کیوں ضائع کیا جائے۔ جو کچھ کرنا ہے، ابھی کیجئے۔ سسری دنوں کا انتظار نہ کیجئے۔ سازگار حالات کا انتظار کرنے والے سب کچھ گنوا دیتے ہیں۔ کوشش کیجئے کہ آپ کا شمار ان بد نصیبوں میں نہ ہو۔

ترقی کے دو وسیلے:

سرتوں سے دامن بھرنے کا حوصلہ عام طور پر دو وسیلوں سے حاصل ہو سکتا ہے۔ ان میں سے ایک اوجھڑے پن کا احساس ہے۔ دوسرا اور بہتر وسیلہ ترقی اور نام و نمود کی خواہش ہے۔

کبھی خوردبین کے ذریعے کسی چٹن کا جائزہ لیجئے۔ وہ جلد و ساکن دکھائی دے گی۔ لیکن مونٹے کو اس خوردبین سے دیکھا جائے تو تعمیر پذیر ہوگا۔ سیدھے سادھے الفاظ میں اس کا مطلب یہ ہے کہ چٹن زندگی سے محروم ہے۔ مردہ ہے۔ اس کے برعکس مونٹا زندگی کی حرارت سے لبریز ہے۔ زندہ اور مردہ پودے میں کیا فرق ہوتا ہے؟ یہی ناکہ ایک پھلتا پھوٹا رہتا ہے۔ دوسرے کی نشو و نما کم ہو جاتی ہے۔ لہذا زندگی کی ایک ہی شہادت ہے۔ نشو و نما اور ارتقا کے بغیر زندگی کا تصور نہیں کیا جاسکتا۔ نفسیاتی دنیا پر بھی اس اصول کا اطلاق ہوتا ہے۔ اگر آپ تعمیر پذیر ہیں، نشو و نما پا رہے ہیں، آگے بڑھ رہے ہیں۔۔۔ تو پھر آپ زندہ ہیں۔ بھروسہ دیگر آپ محض چلتی پھرتی لاش ہیں۔ زندگی سے محروم ہیں۔

اوجھڑے پن کے احساس کے بجائے آگے بڑھنے کی خواہش سے تحریک حاصل کیجئے۔ آپ میں آگے بڑھنے اور خوب سے خوب تر بننے کی صلاحیت موجود ہے، تو پھر خاطر جمع رکھئے۔ آپ خود بخود زیادہ خوشیاں حاصل کرنے پر مائل رہیں گے حالات کا ردنا نہ روئے۔ نہ ہی خود کو حالات کے مطابق ڈھالنے کی کوشش کیجئے۔ حوصلہ اور جرات سے کام لیجئے۔ آگے بڑھئے۔ حالات کا رخ موڑ دیجئے۔ انہیں اپنی خواہش کے

مطابق ڈھالئے۔

جارج برنارڈ شا کیسے ہیں:

"لوگ بیش اپنی خامیوں کے لئے حالات کو الزام دیتے ہیں۔ لیکن میں اس رویے کو قبول نہیں کرتا۔ عظیم لوگ بیش آگے بڑھ کر حالات کا دھارا بدل دیتے ہیں۔ وہ حالات کے غلام نہیں ہوتے۔ ان پر حکمرانی کرتے ہیں۔"

یہ سب کچھ سہی۔ مگر ایک بات نہ بھولئے۔ اس باب کے آغاز میں ہم کہہ چکے ہیں کہ طرز فکر، اسلوب احساس اور انداز حیات کو بدلا جاسکتا ہے۔ تاہم یہ کام آسان نہیں۔ اس کے لئے مسلسل ریاضت درکار ہے۔ فرض کیجئے۔ آپ سے کہا جاتا ہے کہ کوئی مشکل کام۔۔۔ شٹل سائز سے چار منٹوں میں ایک میل دوڑنا۔۔۔ اگر آپ نے ایک سال کے اندر سرانجام نہ دیا تو آپ کو موت کے گھاٹ اتار دیا جائے گا۔ یقین مانئے کہ یہ دھمکی آپ کی زندگی میں ایک بڑی تبدیلی پیدا کر دے گی۔ آپ روزانہ دوڑنے کی مشق شروع کر دیں گے۔ ہر روز ریاضت کریں گے۔ یوں اپنے ذہن اور جسم کو خطرے کا مقابلہ کرنے کے لئے تیار کریں گے۔ یہاں تک کہ آپ مقررہ مدت کے اندر اپنے مقصد میں کامیابی حاصل کر لیں گے۔

کامیابی کا راستہ یہی ہے۔ نیا طرز فکر، نیا اسلوب احساس اور نیا انداز حیات اپنانے کے لئے آپ کو اسی طرح محنت اور ریاضت سے کام کرنا ہوگا۔ اگر آپ واقعی سرتوں کے طالب ہیں، زندگی کو بھرپور انداز میں بسر کرنے کے خواہش مند ہیں، تو پھر راہ کی رکاوٹیں آپ کو پریشان نہیں کر سکتیں۔ دلیری اور جواں مروی سے آگے بڑھئے۔ ایک شاعر نے کہا ہے کہ مخالف ہوائیں اونچا اڑانے کے لئے چلتی ہیں۔ زندگی کے طوفان کے آگے سینہ سپر ہو جائیے۔ اونچا اڑنے کی حقیقت آپ پر خود ہی واضح ہو جائے گی۔



عجبت کی بات ہو تو جتنے منہ اتنی باتیں۔ ہر کوئی اپنی تعریف لیے پھرتا ہے۔  
خیر یہاں ہم محبت کی مختلف تعریفوں کی فہرست تیار کرنے کا ارادہ نہیں رکھتے۔ البتہ  
ایک تعریف پر روشنی ڈالیں گے۔ اس کی رو سے محبت ان لوگوں کی خود مختاری اور  
آزادی کا احترام ہے جن کی آپ پر ولہ کرتے ہیں۔ انھیں اپنی راہ خود منتخب کرنے کا حق

۲

پہلی محبت

ہر پچھ لٹری طور پر اپنے آپ سے محبت کرتا ہے۔ لیکن اسے مسلسل یہ درس دیا جاتا ہے کہ یہ بہت بری بات ہے۔ یہ خود غرضی کے مساوی ہے۔ پھر رفتہ رفتہ ہم دوسروں کو خود پر ترجیح دینا سیکھ جاتے ہیں۔ ہماری خوشی کا کوئی ٹھکانہ نہیں رہتا۔ کامیابی کا احساس ہوتا ہے کہ ہم نے بڑی سے نجات پائی ہے۔ ہم ٹیک اور صلح بن گئے



دیتے ہیں اور ان پر کوئی بات ٹھونسنے سے گریز کرتے ہیں۔ یہ تعریف قاتل عمل ہو سکتی ہے۔ مشکل یہ ہے کہ کم لوگ ہی اسے دل کی گہرائیوں سے قبول کر سکتے ہیں۔ اکثر لوگوں کو اپنی توقعات ہی اہم دکھائی دیتی ہیں۔ تاہم دوسروں کی آزادی کا احترام کرنے کی ایک راہ موجود ہے۔ یہ راہ اپنی ذات سے محبت میں مضمر ہے۔ آپ خود کو اہم، قاتل قدر اور دلکش تسلیم کرنے لگیں تو پھر آپ دوسروں کا احترام کرنا بھی سیکھ جائیں گے۔ تب آپ کو معلوم ہو گا کہ آپ بھی اہم ہیں اور دوسرے بھی قاتل قدر ہیں۔ پھر اپنے آپ کو دوسروں پر ٹھونسنے کی ضرورت اور خواہش نہیں رہے گی۔ اپنے حوالے سے آپ ان کا احترام بھی کریں گے۔ آپ کو اپنی انفرادیت کا احساس ہو گا اور دوسروں کی انفرادیت کی ذر کریں گے۔ کیا ہی اچھی بات ہے۔ آپ اپنے آپ سے محبت کا آغاز کرتے ہیں اور "نفسا" دوسروں سے بھی محبت کرنے لگتے ہیں۔ تب تک انسانی رشتوں میں قطع اور بناوٹ کی ضرورت بھی نہیں رہتی۔ آپ دوسروں سے محبت اور غلوں کا برتاؤ ناگوار فرض اور مجبوری کی بنا پر نہیں کرتے۔ بلکہ اس کی خواہش محسوس کرتے ہیں۔ اس میں خوشی اور راحت پاتے ہیں۔

خود سے محبت نہ ہو تو دوسروں سے کیا خاک محبت ہو گی۔ آپ خود ہی بے قدر، غیر اہم اور بے وقعت ہیں تو دوسروں پر کیسے محبت کے چول چل کر سکتے ہیں؟ آپ کے نفس احساسات کی حیثیت ہی کیا ہو گی؟ مزید براں اگر آپ محبت دے نہیں سکتے تو اسے لینے کے حق دار بھی نہیں۔ آخر ایک حقیر شخص سے محبت ممکن ہی کیسے ہے؟ یاد رکھئے۔ جب نفس تمام انسانی رشتوں میں غلوں و محبت کے عنصر کی بنیاد ہے۔

جیل کی مثال لیجئے۔ یہ ہمارے دوست ہیں۔ انھیں اپنے بیوی بچوں سے شدید محبت کا دعویٰ ہے۔ اظہار محبت کے لیے وہ انھیں منگے سے منگے تحائف دیتے ہیں۔ میرے سائے کراتے ہیں۔ چھوٹی چھوٹی باتوں کا بھی خیال رکھتے ہیں۔ پردیس جائیں تو باقاعدگی سے محبت بھرے خطوط لکھتے ہیں۔ اس کے باوجود جیل کبھی بیوی بچوں سے یہ نہ کہہ سکے کہ وہ انھیں محبت کرتے ہیں۔ والدین سے بھی انھیں بہت پیار تھا۔ وہاں بھی یہی معاملہ پیش آیا۔ کئی بار انھوں نے یہ بات کہنے کی کوشش کی۔ مگر ہونٹوں میں

جہش نہ ہو سکی۔ دل کی بات دل میں ہی رہ گئی۔

جیل کے نزدیک "میں تم سے محبت کرتا ہوں" کہنا گویا ایک چیلنج تھا۔ اگر وہ یہ الفاظ ادا کریں تو دوسرے شخص کو بھی لانا کہنا چاہئے کہ جیل مجھے بھی تم سے محبت ہے۔ انھیں ہمیشہ یہی خوف لاحق رہا کہ ممکن ہے محبت کا جواب محبت سے نہ دیا جائے۔ پھر کیا ہو گا۔۔۔؟ یہ سوال انھیں اظہار الفت سے باز رکھتا تھا۔ اس کے برعکس اگر ان کے سوچنے کا انداز یہ ہوتا کہ وہ خود قاتل محبت ہیں، تو پھر انھیں اس معاملے میں کوئی دشواری پیش نہ آتی۔ وہ خود احمادی سے اظہار الفت کر سکتے تھے۔ کسی تکلیف کا سامنا نہ کرنا پڑتا۔ یہاں تک کہ مطلوبہ جواب نہ ملنے کی صورت میں بھی ان کی ذات، بحران کا شکار نہ ہوتی۔ تب محبت کا جواب محبت میں نہ دینے سے ان کی شریک حیات کے لیے مسئلہ ضرور پیدا ہوتا۔ گویا انھیں دوسرے کی محبت کی خواہش تو ہوتی۔ لیکن یہ محبت اثبات ذات کے لیے ناگزیر نہ ہوتی۔

جان لیجئے کہ اپنی ذات سے نفرت کسی لحاظ سے بھی محبت سے بہتر نہیں ہے۔ اگر آپ سے کوئی غلطی سرزد ہو گئی ہے تو خود کو اس کی سزا دینے سے کام نہیں چلے گا۔ اس سے تو آپ کی حقیقی صلاحیتیں مفلوج ہو جائیں گی۔ خود سے نفرت کرنے کی بجائے۔ محبت احساسات کو فروغ دیتے۔ غلطیوں سے سبق حاصل کیجئے۔ انھیں دہرانے سے گریز کیجئے۔ تاہم غلطیوں کے حوالے سے عزت نفس کو بھروسہ نہ کیجئے۔

عزت نفس اور کردار میں ہر طور فرق ہوتا ہے۔ دونوں کو خلط موط کرنے سے کئی خرابیاں پیدا ہوتی ہیں۔ تاہم اس فرق کو قائم رکھنا آسان نہیں۔ معاشرہ ان دونوں کو ملا دینا چاہتا ہے۔ وہ ہر فعل کو ہماری ذات کا ناگزیر حصہ قرار دیتا ہے۔ چنانچہ لوگ یہ نہیں کہتے کہ "تم نے برا کام کیا ہے۔" اس کے بجائے وہ یہ کہتے ہیں کہ "تم برے لڑکے ہو۔" اسی طرح "امی تمہاری اس حرکت کو پسند نہیں کرتی۔" ان جملوں سے بچہ یہ نتیجہ اخذ کرتا ہے کہ "میں ہوں ہی برا۔ امی مجھے اچھا نہیں سمجھتی۔" حالانکہ اسے یوں سوچنا چاہئے تھا کہ "امی مجھے پسند نہیں کرتی۔ یہ ان کا فیصلہ ہے۔ مجھے یہ فیصلہ اچھا نہیں لگتا۔ پھر بھی میں اپنی جگہ اہم ہوں۔" آر۔ ڈی۔ بینک نے



اس عمل کی تصویر کشی یوں کی ہے:

☆ ای مجھ سے محبت کرتی ہیں

یہ بات مجھے اچھی لگتی ہے

میں اچھا محسوس کرتا ہوں کہ وہ مجھے چاہتی ہیں

☆ ای مجھ سے محبت نہیں کرتیں

میں برا محسوس کرتا ہوں

میں برا محسوس کرتا ہوں کہ وہ مجھے نہیں چاہتیں

☆ میں برا ہوں۔ کیونکہ میں برا محسوس کرتا ہوں

میں برا محسوس کرتا ہوں اس لیے کہ میں برا ہوں

میں برا ہوں کیونکہ ای مجھ سے محبت نہیں کرتیں

ای مجھ سے اس لیے محبت نہیں کرتیں کہ میں برا ہوں

بچپن میں سکھے ہوئے سوچ کے انداز بدلنا بہت مشکل ہوتا ہے۔ ممکن ہے اب

بھی اپنے بارے میں آپ کی رائے دوسروں کے فیصلوں پر مبنی ہو۔ تاہم اس رائے کو

جوں کا توں قبول کیے رکھنا اچھی بات نہیں۔ اپنی رگوں کو شتم کرنا مشکل سی۔ لیکن

ان کے آگے ہر جھکاؤنا برداری اور مخالفت ہے۔ شراب غوری کے چند جام نوش کیجئے۔

آپ زندگی کو بہت مختلف اور خوبصورت پائیں گے۔

کیا آپ کو معلوم ہے کہ محبت کی بازی کون خوش نصیب جیتے ہیں؟ کیا وہ کس نفسی

کے مریض ہوتے ہیں جو اپنے آپ کو فخر کے دوسروں کے دل جیت لیتے ہیں؟

نہیں۔ ہرگز نہیں۔ خود سے محبت نہ کرنے والا کسی سے محبت نہیں کر سکتا اور جو

محبت دے نہیں سکتا وہ اس کا حق دار بھی نہیں۔ محبت کا دلکش کھیل اپنی ذات سے ہی

شروع ہوتا ہے۔

اپنی ذات کو قبول کیجئے:

آپ اپنی ذات کا اثبات کرنا چاہتے ہیں، اپنے وجود کو قبول کرنا چاہتے ہیں تو یہ لغو

خیال دل سے نکال دیجئے کہ اپنے متعلق رائے کو تبدیل نہیں کیا جاسکتا۔ یہ رائے کبھی

بھی ایک نہیں ہوتی۔ اپنے بارے میں آپ کے کئی تصورات ہو سکتے ہیں۔ کوئی آپ سے پوچھے کہ ”آیا آپ خود کو پسند کرتے ہیں؟“ تو ممکن ہے کئی منفی خیالات کے زیر اثر آپ اس سوال کا جواب نفی میں دیں۔ ذات سے بے زاری کے مختلف پہلوؤں کو علیحدہ علیحدہ کرنے سے آپ مثبت نتائج حاصل کر سکتے ہیں۔

یہ امر پیش نظر رکھئے کہ آپ اپنے بارے میں جسمانی، ذہنی، سماجی اور جذباتی احساسات رکھتے ہیں۔ موسیقی، فن، تحریر و تقریر اور بے شمار دوسرے امور میں اپنی صلاحیتوں کے بارے میں خاص رائے کے حامل ہیں۔ جتنی آپ کی سرگرمیاں ہیں، اتنے ہی اپنے بارے میں آپ کے تصورات ہیں۔ ان تصورات کے پردے میں آپ کی ذات ہی پوشیدہ ہے۔ اپنا تعین کرتے ہوئے اپنی قدر و قیمت کو الگ رکھئے۔ آپ زندہ ہیں۔ آپ انسان ہیں۔ بس یہی کافی ہے۔ اپنی قدر و قیمت کا تعین آپ کو خود کرنا ہے۔ اس کے لیے کسی کے سامنے جواب دہ ہونے کی ضرورت نہیں۔ آپ کی قدر و قیمت کا آپ کے کردار یا احساسات سے کوئی تعلق نہیں۔ کسی خاص معاملے میں آپ کو اپنے کردار سے چڑ ہو سکتی ہے۔ لیکن اس سے کیا فرق پڑتا ہے۔ عزت نفس کا انحصار ایسے افعال و کردار پر ہرگز نہیں۔ یہ تو انسان ہونے کی حقیقت پر منحصر ہے۔

اپنے جسم سے محبت کیجئے! ----- آمین

عزت نفس اور حب ذات کا عمل جسم سے شروع ہوتا ہے۔ کیا آپ کو اپنے جسم

سے محبت ہے؟ اگر اس سوال کا جواب نفی میں ہے تو کل کو چھوڑ کر اجزاء کی طرف

آئیے۔ اپنے اعضاء کی ایک فہرست تیار کیجئے۔ دیکھئے کہ ان میں سے کون کون آپ کو

پسند ہیں۔ اوپر سے شروع کیجئے۔ کیا آپ کو اپنے بال، سر، آنکھیں، ہونٹ اور کان

اچھے نہیں لگتے؟ بازو، ہاتھ، چھاتی اور گردن کے بارے میں کیا رائے ہے؟ باری باری

تمام اعضاء کا جائزہ لیجئے۔ ظاہر ہے اس کے لیے آپ کو طویل فہرست تیار کرنی ہوگی۔

ممکن ہے آخر میں آپ اس نتیجے پر پہنچیں کہ آپ کا جسم جاذب نظر اور دلکش نہیں

ہے۔ اچھا یونی سہی۔ اس سے کیا فرق پڑتا ہے۔ یہ آپ کا جسم ہے۔ آپ اس

سے جدا نہیں ہو سکتے۔ اسے پسند کرنے کا مطلب یہ ہے کہ انسان کی حیثیت سے



آپ خود کو قبول نہیں کرتے۔

ہو سکتا ہے ٹائپنڈی کی کامناسب جواز موجود ہو۔ آپ کو بعض اعضاء واقعی ناگوار گزرتے ہوں۔ ان اعضاء کو تبدیل کیا جا سکتا ہے تو اسے اپنا مقصد بنا لیجئے۔ لمبے بالوں کو چھوٹے کرنا چنداں دشوار نہیں۔ کوشش سے بڑے پیٹ کو بھی کم کیا جا سکتا ہے۔ ایسی کئی اور تبدیلیاں ممکن ہیں۔ مگر یاد رکھئے کہ یہ جسمانی حصے دیئے ہی ہیں۔ جیسے آپ نے انھیں بنایا تھا۔ اب آپ تبدیلی چاہتے ہیں تو بسم اللہ کیجئے۔ کچھ ایسے اعضاء بھی ہیں۔ جنھیں بدلا نہیں جا سکتا۔ لیکن چھوٹی ہونے سے رہیں۔ چھوٹی آنکھیں بڑی نہیں ہو سکتیں، لیکن یہ تو ہو سکتا ہے کہ آپ ان کے بارے میں رویہ تبدیل کر لیں۔ حسن کے ایک تصور کے حوالے سے جو چیزیں بھدی معلوم ہوتی ہیں، دوسرے نظریے کے حوالے سے خوبصورت قرار پاتی ہیں۔ دوسروں کی رائے کو جانے دیجئے۔ یہ آپ کا جسم ہے۔ آپ خود ہی اس کی خوبصورتی کا تعین کریں۔

آپ ایک انسان ہیں۔ اس لحاظ سے آپ کی ایک مخصوص خوشبو ہے؛ بالوں کا منفرد انداز ہے۔ ایک خاص آواز ہے۔ یہ اور ایسی ہی دیگر منفرد خصوصیات آپ کی جسمانی انفرادیت کی تشکیل کرتی ہیں۔ لیکن معاشرہ اور صنعت مل کر اس انفرادیت کو چکنا چاہتے ہیں۔ ان کا دباؤ یہ ہے کہ انفرادی خوبیوں کو بھانڈ میں ڈالکے۔ اپنی اقدار اور مصنوعات آپ پر ٹھونسے کے لیے وہ شب و روز مختلف طریقوں سے زہر گھولتے رہتے ہیں۔ وہ آپ کو مصنوعی انداز اختیار کرنے پر مجبور کرتے ہیں۔

معاشرے اور صنعت کا دباؤ دیکھنے کے لیے ٹیلی ویژن کی مثال لیجئے۔ ہر روز اس کی سکرین پر سینکڑوں اشتہارات دکھائے جاتے ہیں۔ ان کا لب لباب یہ ہوتا ہے کہ "آپ مختلف مصنوعات استعمال کیجئے۔ ایک بار پھر تروتازہ اور فطری پن محسوس کیجئے۔" گویا جو کچھ آپ کو فطرت نے عطا کیا ہے وہ غیر فطری ہے۔ مصنوعات استعمال کر کے ہی اسے فطری بنایا جا سکتا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ بڑے بڑے کاروباری ادارے آپ کی انفرادی خوبیوں کو کچلنے کے درپے ہیں اور ہر اس شے کو جچین لینا چاہتے ہیں جو قتل قدر ہے۔ چھ آپ اور صرف آپ کی ہے۔

بیس سالہ خالد ہمارا دوست ہے۔ وہ جسم بے زاری کی جدید بیماری کا شکار ہے۔ ہر وقت صفائی کے جنون میں مبتلا رہتا ہے۔ جب دیکھتے ہاتھ منہ دھو رہا ہے۔ بالوں کو زبردستی خاص انداز میں سجا رہتا ہے۔ کپڑوں کی نوک پلک درست کرنے میں لگا رہتا ہے۔ بیوی بچوں سے بھی اسی رویے کی توقع رکھتا ہے۔ ہر کلام سے ٹپل نمائے دھونے کا اہتمام کرتا ہے۔ اسے اپنے جسم کی مخصوص بو سے سخت چڑ ہے۔ آپ کو خالد کے گھر جانے کا اتفاق ہو تو دیکھیں گے کہ ہر طرف مصنوعی خوشبو ہی خوشبو پھیلی ہوئی ہے۔ وجہ؟ وہ کسی شے کی فطری خوشبو برداشت نہیں کر سکتا۔ اپنے اوپر بھی خوشبویں چھڑکتا رہتا ہے۔ اسے خدشہ ہے کہ لوگ اس کی فطری خوشبو سے نفرت کریں گے۔

ہم اس قصے کو طویل دینا نہیں چاہتے۔ مختصراً یہ کہ خالد نے اپنے جسم کو حقیر و ناقص تسلیم کر لیا ہے۔ اس کا یہ رویہ اپنی ذات سے بے زاری ظاہر کرتا ہے۔ اپنے جسم سے محبت کرنے والا شخص کبھی اپنے وجود کے بارے میں معذرت خواہانہ انداز اختیار نہیں کرتا۔ اسے خود پر بھروسہ ہوتا ہے۔ اس لئے اس کا رویہ فطری اور مخلصانہ ہوتا ہے۔ اگر خالد بھی اپنے بارے میں دیانت دار ہوتا اور دوسرے لوگوں کی بے معنی آرا کو اپنے اوپر جاری نہ کر لیتا تو وہ بھی اپنے جسم پر ناز کر سکتا تھا۔ اس سے لطف اندوز ہو سکتا تھا۔ اسے اپنے پائے شرم محسوس نہ ہوتی۔ اس کا کردار زیادہ فطری اور انسانی قرار پاتا۔

اپنے تئیں قبول کرنے کا مطلب اپنے وجود کو فطری انداز میں قبول کرنا ہے۔ اس سے مراد دوسرے لوگوں کے دباؤ سے نجات پانا ہے۔ اس کا یہ مطلب نہیں کہ آپ اپنے وجود کو بلور روزگار شے تصور کرتے لگیں۔ نہیں۔ البتہ یہ ضرور ہے کہ اپنے وجود سے خوشی و راحت محسوس کریں۔ اس کے بارے میں کسی احساس کمتری کا شکار نہ ہوں۔ نہ ہی معذرت خواہانہ انداز اختیار کریں۔

اکثر خواتین شافی دباؤ قبول کر کے اپنا حلیہ بگاڑ لیتی ہیں۔ ان کا فطری حسن مسخ ہو جاتا ہے اور وہ کسی کارخانے کا تیار شدہ مال نظر آنے لگتی ہیں۔ فطرت کے عطا کردہ خودغالب، رنگ و روپ، نزاکت، خوشبو اور تناسب ان کو نہیں بھلتے۔ اپنی ہر شے



انہیں مکروہ اور گھٹیا لگتی ہے۔ وہ مصنوعات کے پیچھے بھاگتی ہیں۔ گویا ان کے نزدیک مصنوعی انداز اختیار کر کے عورت زیادہ جاذب نظر اور پرکشش ہو جاتی ہے۔ لہذا وہ فطری وجود پر مصنوعی وجود کا لبوہ اوڑھا دیتی ہیں۔ حقیقت بھپ جاتی ہے۔ تصنع نمایاں ہو جاتا ہے۔

فیثن پرست خواتین اس بات پر غور نہیں کرتیں کہ جن اشتہاروں سے وہ رہنمائی حاصل کرتی ہیں، وہ تو لوگ اپنے منافع کے لیے دیتے ہیں۔ ان کے پیچھے دیوانہ وار بھاگنا خطرے سے خالی نہیں۔ یہ تو سراسر گمراہی کا سودا ہے۔ ہماری قیمت ادا کرنے کے بعد مٹا کیا ہے؟ یہی ناکہ فطری کشش، جاذبیت اور حسن فنا ہو جائے۔ تصنع اور بناوٹ باقی رہ جائے۔ یقین مانے بناوٹ کبھی حقیقت سے زیادہ دل کش نہیں ہو سکتی۔ اگر تصنع پسندی نے آپ کے ذہن کو قطعی طور پر مفلوج نہیں کر دیا تو آپ سمجھ سکتے ہیں کہ حقیقت و تقریب ہوتی ہے۔ اس میں انفرادیت ہے۔ اس انفرادیت کو فنا نہ ہونے دیجئے۔ آرائش حسن کا مصنوعی سلطان استعمال کرنا ہی ہے تو فطری حسن کو چھپانے کے لیے نہ کیجئے۔ اسے زیادہ نمایاں کرنے کے لیے استعمال کیجئے۔ جدید معاشرے میں یہ سبق نیکمنا آسمان نہیں ہے۔ یہ اشتہار بازی اور ثقافتی دباؤ کا عہد ہے۔ لہذا جو کچھ ہمیں اچھا لگتا ہے اور جو کچھ گورہاری لواروں کے نزدیک اچھا لگتا چاہئے ان دونوں میں اختیار قائم کرنا بہت دشوار ہے۔

اپنے بارے میں زیادہ مثبت رویہ اپنائیے :

اپنی شخصیت کے متعلق مختلف تصورات پر آپ کو اختیار حاصل ہے۔ ضرورت اس بات کی ہے آپ خود اپنے معیار اور اقدار بنائیں۔ دوسرے آپ کو ذہین نہیں سمجھتے تو کیا ہوا۔ آپ ان کے معیار سے اختلاف کر سکتے ہیں۔ کوئی معیار بھی مطلق نہیں۔ اپنا معیار خود بنائیے۔ پھر آپ خود کو ذہین قرار دیں گے۔ اصل یہ ہے کہ آپ جتنے خوش و خرم ہوں گے۔ اتنے ہی ذہین بھی بن جائیں گے۔ فرض کیجئے کہ آپ اچھی عمارت نہیں لکھ سکتے یا حسب اور ریاضی میں کمزور ہیں۔ یقین کیجئے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ یہ کمزوری آپ کے انتخاب کا نتیجہ ہے۔ آپ نے ان معاملات میں آگے

پڑھنے کی کوشش نہیں کی۔ پھر رنچ کس بات کا؟ محنت سے کام کیجئے۔ ان امور میں بھی کامیابی آپ کے قدم چوم سکتی ہے۔ کسر نفسی اور اپنے آپ کو گھٹیا تصور کرنے کا مطلب یہ ہے کہ آپ مختلف لوگوں سے مختلف حوالوں کے ساتھ اپنا مقابلہ کرتے رہتے ہیں۔ ایک شخص کے پاس بے پناہ دولت ہے۔ دوسرے کے پاس شہرت ہے۔ تیسرا ذہین و فطین تسلیم کیا جاتا ہے وغیرہ۔ آپ ان سب لوگوں کو ملا کر اپنا مقابلہ کرتے ہیں اور رنجیدہ ہو جاتے ہیں۔

بظاہر یہ بات تعجب انگیز لگتی ہے۔ لیکن یقین مانئے کہ آپ جس قدر چاہیں ذہین ہو سکتے ہیں۔ رغبت اور میلان پیدائشی صلاحیتیں نہیں ہیں۔ یہ اکتائی ہیں۔ محنت کرنے سے آپ بھی یہ صلاحیتیں حاصل کر سکتے ہیں۔ امتحانات میں امتیاز حاصل کرنے کے لئے لگن اور جدوجہد کی ضرورت ہے۔ اس میں کوئی پیدائشی وصف شامل نہیں۔ ایک دانشور کا قول ہے کہ میلان اس وقت سے عبارت ہے جو کسی خاص شعبہ میں مہارت حاصل کرنے کے لئے صرف کیا جاتا ہے۔ گویا اس کا مطلب یہ ہوا کہ تمام لوگ مناسب وقت صرف کر کے اپنے اپنے شعبوں میں امتیازی حیثیت حاصل کر سکتے ہیں۔

دل لگا کر محنت کیجئے۔ مناسب وقت صرف کیجئے۔ آپ کسی شعبے میں بھی امتیازی حیثیت حاصل کر سکتے ہیں۔ لیکن بعض مناسب وجوہ کی بنا پر آپ ایسا نہیں کر سکتے۔ جو بات آپ کو اچھی ہی نہیں لگتی اسے کیجئے اور اس میں مہارت حاصل کرنے کی ضرورت ہی کیا ہے۔ خوش و خرم رہنا مناسب انداز میں زندگی بسر کرنا اور پیار محبت سے دن بسر کرنا کسی تجریدی شعبے میں مہارت حاصل کرنے سے کہیں زیادہ قابل قدر نصب العین ہیں۔ ہر حال ہم محض یہ عرض کرنا چاہتے ہیں کہ ذہانت خلقی نہیں ہوتی نہ ہی یہ آسمان سے نازل ہوتی ہے۔ یہ تو محنت اور لگن کا معاملہ ہے۔ جو کوئی لگن اور محنت سے کام کرے گا اس صفت کو پالے گا۔ اگر آپ محنت کے بغیر ہی خود کو غبی قرار دینے پر تلتے ہوئے ہیں، تو اس ارادے سے باز رہئے۔ آپ وہی کچھ ہیں جو کچھ آپ نے بننا چاہا ہے۔ پھر یہ بھڑکائیوں؟

زندگی کے دوسرے پہلوؤں کا حل بھی یہی ہے۔ جہل جہل آپ خود کو ناکام



تصور کرتے ہیں، وہاں وہاں ٹاکھی آپ نے خود حاصل کی ہے۔ آپ خود ہی اس کے ذمہ دار ہیں۔ جدوجہد کے ذریعے آپ حالات کو پوری طرح بدل سکتے ہیں۔ مسئلہ یہ ہے کہ آپ انھیں بدلنے پر تیار ہو جائیں۔ ٹاکھیوں سے اپنی محضی قدر و قیمت کا تعین کرنا بالکل غلط ہے ہم نے جا بجا اس کتاب میں ان طریقوں کا ذکر کیا ہے۔ جن کی مدد سے آپ اپنی شخصیت میں خوش گوار تبدیلیاں پیدا کر سکتے ہیں۔ کسر نفسی اور ذات بے زاری کو دل سے نکال دیتے۔ نئی زندگی کا آغاز کھینچتے۔

اپنی ذات سے نفرت اور بے زاری کی کئی صورتیں ہیں۔ ذیل میں ہم ان میں سے چند عمومی صورتیں درج کرتے ہیں۔

☆ کوئی آپ کی تعریف کرے تو آپ اسے مبالغہ آرائی یا محض دوستی کا اظہار تصور کرتے ہیں۔ خود کو تعریف و تحسین کے قابل خیال کرتے ہیں۔

☆ خوبصورت اور پرکشش نظر آنے پر مغرور کرتے ہیں۔ مثلاً اچھے لباس کو درزی سے اور بالوں کے دلکش انداز کو کھلم سے منسوب کرتے ہیں۔ گویا آپ تو

پرکشش ہونے کے اہل نہیں۔ دوسروں نے زبردستی آپ کو دلکش بنا دیا ہے۔

☆ اپنی کامیابیوں کو دوسروں سے منسوب کرتے ہیں۔ یہ خیال کرتے ہیں کہ آپ خود کسی قابل ذکر کامیابی کے اہل نہیں۔ سب کمال دوسروں میں ہیں۔ آپ بے ہنر اور بے کمال ہیں۔ اس لیے کوئی امتیاز حاصل نہیں کر سکتے۔

☆ گفتگو میں اکثر اوقات دوسروں کے حوالے استعمال کرتے ہیں۔ یہ گویا اپنی قابلیت پر عدم اعتماد کی صورت ہے۔ دوسرے لوگوں کا ذکر کر کے آپ اپنی بات کو

سادا دینے کی کوشش کرتے ہیں۔ مزید برآں آپ خود کو اس قدر غیر اہم تصور کرتے ہیں کہ کوئی رائے نہیں دے سکتے۔

☆ دوسروں سے اپنی باتوں کی تصدیق چاہتے ہیں۔ وجہ یہ نہیں کہ لوگ آپ پر اعتماد نہیں کرتے۔ اصل سبب یہ ہے کہ آپ کو خود اپنے پر اعتماد نہیں۔ لہذا ہر

بات میں دوسروں کی تصدیق کے محتاج ہوتے ہیں۔ جب آپ اس قسم کے جملے اکثر استعمال کرتے ہیں کہ کیا میں سچ نہیں کہہ رہا ہوں؟ — لہذا دوست سے

پوچھ لیجئے، معاملہ یوں ہی تھا۔

☆ حکم دینے سے گریز کرتے ہیں۔ اکثر اوقات اس کی وجہ یہ نہیں ہوتی کہ آپ حکم دینے کی پوزیشن میں نہیں ہیں۔ بلکہ یہ کہ آپ بے اعتمادی کی بنا پر ایسا کرنے سے بچتے ہیں۔ خود کو حکم دینے کے اہل نہیں سمجھتے۔ کئی لوگ تو دکان سے

سودا خریدتے ہوئے بھی شرماتے ہیں۔ بعض ہوٹلوں میں جا کر چپ چاپ بیٹھے رہتے ہیں۔ وہ خدمت گار کو اشارہ تک نہیں کر سکتے۔

☆ خود برکھش سے بے اوقات جنسی فعالیت میں بھی غلط پیدا ہو جاتا ہے۔ کیونکہ جنس کا سارا عمل خود اعتمادی کا تقاضا ہے۔

☆ بعض لوگ ضروری اشیاء خریدنے سے بھی گریز کر رہتے ہیں۔ وہ خود کو ان کے استعمال کے اہل تصور نہیں کرتے۔

☆ بھرے میلے میں کوئی چٹتا ہے — اوائے احق، اور آپ فوراً اس کی طرف دیکھنے لگتے ہیں۔

☆ اپنا پورا نام استعمال نہیں کرتے۔ اس سے بھی شرم محسوس ہوتی ہے۔ اس کے بجائے لٹا پٹا والے نام استعمال کرنے کو ترجیح دیتے ہیں۔ اس طرح آپ

دوسروں کی نظر میں بچہ کنز اور غریبہ دار رہنے رہتا چلتے ہیں۔

☆ جب کوئی دوست آپ کو تحفہ دیتا ہے تو آپ فوراً اس کا بدلہ امانے پر مل جاتے ہیں۔ اس کی وجہ بھی یہ ہے کہ آپ خود کو تحفے کا اہل نہیں سمجھتے۔ اس لیے اس کے بوجھ سے نجات پانا چاہتے ہیں۔

☆ کوئی آپ کی طرف دوستی کا ہاتھ بڑھاتا ہے تو آپ کوفت محسوس کرتے ہیں۔ یہ دھڑکا بھی لگا رہتا ہے کہ دوسرا شخص انجانے میں دوستی کا خواہش مند ہے۔ میرا

پول کھل گیا تو کیا ہو گا؟ تاہم یہ محض بہانہ ہے۔ اصل میں آپ رشتوں کا طوطا سے فرار حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ آپ خود کو ان کا اہل تصور نہیں کرتے۔

☆ کوئی دوشیزہ آپ کی دعوت قبول کرتی ہے اور آپ سمجھتے ہیں کہ وہ رحمتی کی بنا پر آپ کے ساتھ جا رہی ہے۔ ورنہ آپ کے مقدر میں یہ خوشی کمال؟



اجہڑی سے محروم لوگ گلے شکوے کرتے رہتے ہیں۔ اپنی خامیوں کا دوسروں سے ذکر کرنا فضول ہے۔ وہ ان خامیوں کو دور نہیں کر سکتے۔ وہ زیادہ سے زیادہ یہ کر سکتے ہیں کہ ان خامیوں کی موجودگی سے انکار کریں۔ مگر اس سے کام نہیں چلے گا۔ ظاہر ہے آپ ان کی بات نہیں مانیں گے۔ دوسروں سے شکایت کرنا لاجاصل ہے۔ اس طرح دوسروں کی سرزنش یا رحم سے بھی آپ کا بھلا نہیں ہو گا۔ اس ناخوش گوار اور فضول فعل کو صرف یہی سوال ختم کر دے گا کہ ”آپ مجھے یہ سب کچھ کیوں بتا رہے ہیں؟“ یا ”کیا میں آپ کی اس سلسلے میں کوئی مدد کر سکتا ہوں؟“ آپ ہی یہ سوال خود سے پوچھیں تب آپ کے شکایتی رویے کی حماقت ظاہر ہو جائے گی۔ شکایتوں میں صرف وقت ہی ضائع ہوتا ہے۔ اس قیمتی وقت کو آپ تعمیری کاموں میں بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ اس وقت کو بچائیے۔ اپنے آپ سے محبت کرنا سیکھنے میں اسے استعمال کیجئے۔ جلد ہی آپ کو خوش گوار تبدیلیوں کا احساس ہو گا۔

زندگی کے دو مواقع ایسے ہیں کہ ان میں شکایت کرنا انتہائی بے معنی ہو جاتا ہے۔  
1۔ جب آپ دوسرے لوگوں سے اپنی تھکاوٹ کا گلہ کریں۔  
2۔ جب آپ نامزدی طبع کی شکایت کریں۔ جتنی اگر آپ واقعی تھک چکے ہیں تو تمام کیجئے۔ دوسروں سے اس کا ذکر کرنے کی کیا ضرورت ہے۔ یہ تو گویا ان کو حق کرنے والی بات ہوئی۔ آپ کی تھکاوٹ بھی تو اس سے دور نہ ہو گی۔ اسی طرح طبیعت ٹھیک نہیں ہے تو کسی ڈاکٹر سے مشورہ کیجئے۔ دوست احباب تو اس کے ذمہ دار نہیں۔ پھر آپ انھیں پریشان کرنے پر کیوں تلے ہوئے ہیں۔ ہاں وہ کچھ کر سکتے ہوں تو یہ اور بات ہے۔ اس لیے شکایت کے معاملے میں پہلے سوچئے پھر بولئے، والے اصول پر عمل کیجئے۔

اگر آپ خود سے محبت کرنا سیکھ رہے ہیں تو پھر آپ ان چھوٹی چھوٹی باتوں کا چرچا دوسروں سے نہیں کریں گے۔ خود ہی ان سے غمیں گے اپنا بوجھ خود اٹھائیں گے۔ دوسروں کی طرف منہ اٹھا کر نہیں دیکھیں گے۔ اپنے بارے میں شکایت کرنا بالکل فضول ہے۔ یہ بہتر طور پر زندگی گزارنے کی راہ

میں آپ کو ایک خاتون ساتھی کا قصہ سنانا ہوں۔ دیکھنے میں وہ چندے ماہتاب اور چندے آفتاب تھی۔ بہت سے لوگ اس کی نظرات کے طالب تھے۔ لیکن وہ ہمیشہ یہ گلہ کرتی کہ تمام دوستیاں اور تعلقات آخر کار بری طرح ناکام ہو جاتے ہیں۔ اسے بیاہ رچانے کی شدید خواہش تھی۔ مواقع بھی کئی تھے۔ مگر ہر مرتبہ وہ ناکام رہی۔ آخر طویل گفتگو کے بعد مجھ پر یہ راز آشکار ہوا کہ وہ خاتون ہر نئے تعلق کو پوری طرح قبول کئے بغیر بنانے کی کوشش کرتی تھی۔ کوئی نوجوان اس سے اظہار محبت کرتا تو اسے محض دل لگی خیال کرتی۔ میں تمہیں دل کی گمراہیوں سے چاہتا ہوں، کے بجائے اسے ایسا جملہ سننے کی خواہش تھی۔ جو اس کی ذات کی نفی کرنے والا ہو۔ اسے اپنی ذات سے ہی نفرت تھی۔ لہذا وہ دوسروں کی محبت کیسے قبول کر سکتی تھی؟ وہ سوچتی تھی کہ کوئی محض اسے محبت نہیں دے سکتا؟ اصل وجہ یہ تھی کہ وہ خود کو قاتل محبت ہی نہیں سمجھتی تھی۔ یوں اس نے اپنے ہاتھوں اپنی مسرتوں کا گلا گھونٹ دیا تھا اور زندگی اجیرن بنالی تھی۔

مندرجہ بالا فرست میں بعض باتیں بہت معمولی دکھائی دیتی ہیں۔ تاہم وہ سب کی سب ذات بے زاری کے روگ کی علامتیں ہیں۔ ہمیں تسلیم کرنا چاہئے کہ ان میں سے اکثر علامتیں معاشرے نے زبردستی ہم پر ٹھوس ہیں۔ ہم نے خود انھیں قبول نہیں کیا۔ آج کی زندگی میں ذات بے زاری کا روگ اس قدر بڑھ گیا ہے کہ اسے انسانی مسرتوں کا سب سے بڑا دشمن قرار دینا مبالغہ نہ ہو گا۔ ہر طور آپ چاہیں تو زندگی کا دھنک بدل سکتا ہے۔ یقین مانئے آپ اپنی ذات میں اس قدر اہم اور قاتل قدر ہیں کہ آپ کو کسی کسر نفسی کی ضرورت نہیں۔

بلا شکایت خود کو قبول کیجئے:

اپنے آپ سے محبت کرنے کا مطلب خود کو قاتل قدر سمجھنا ہے۔ خود کو پوری طرح قبول کرنا ہے۔ قبول کرنے سے مراد کسی گلے شکوے کے بغیر قبول کرنا ہے۔ ہر پورا اشخاص کبھی حرف شکایت زبان پر نہیں لاتے۔ خوشی و راحت کا تقاضا بھی یہی ہے کہ ان چیزوں کے بارے میں شکایت نہ کی جائے جنہیں بدلنے کا اختیار نہیں۔ خود



کے حوالے سے کرتا ہے۔ لوگ اپنا مقصد نکالنے کے لیے اس کی شان میں قیدے پڑتے ہیں۔ وہ انھیں سچ سمجھ لیتا ہے۔ اس طرح اپنی اہمیت کا یقین کرتا ہے۔ خود پسند دوسروں کو اپنی اہمیت جتانے کے جتن نہیں کرتا۔ لیکن خود پرست ہر وقت اسی دھن میں گمن رہتا ہے۔ وجہ ظاہر ہے۔ خود پسند خود اعتمادی سے لبریز ہوتا ہے۔ جب کہ خود پرست اندر سے کھوکھلا ہوتا ہے۔ لہذا اسے ہر وقت دوسروں کے سارے کی حاجت ہوتی ہے۔

### خود پسندی سے گریز کے فوائد:

ہمیں تسلیم کرنا چاہئے کہ خود پسندی سے گریز کے بعض فائدے بھی ہیں۔ انھیں مثبت قرار دینا دشوار ہے۔ پھر بھی بہت سے لوگ ان کی خاطر خود پسندی سے گریز کرتے ہیں۔ آئیے ان کا تجزیہ کریں۔ یاد رکھئے کہ تجزیہ کرنے کی عادت بھرپور شخصیت کا اہم خاصہ ہوتی ہے۔ خود پسندی صحت مندانہ تنقید اور تجربے کے بغیر مکمل نہیں ہوتی ہے۔ جب آپ کو ذات بے زاری کے محرکات کا شعور ہو گا تب ہی آپ اس سے اچھی طرح نجات حاصل کر سکیں گے۔ پرانے رویے کو بدل سکیں گے۔ نئے اور تعمیری اقدامات کو اختیار کر سکیں گے۔

اپنے آپ سے پوچھئے:

آپ خود سے نالاں کیوں رہتے ہیں؟

اس کا ایک سیدھا سا جواب تو یہ ہے کہ دوسروں کی رائے قبول کرنے سے آپ غور و فکر کی زحمت سے بچ جاتے ہیں۔ اس اہمیت کو معمولی نہ سمجھتے۔ غور و فکر کرنا اپنی راہ خود منتخب کرنا اپنی قدریں بنانا۔ بچوں کا کھیل نہیں، بچوں کا کلام ہے۔ اس بھاری پتھر کے بوجھ سے نجات پانے کے لئے عام لوگ خود بخود دوسروں کے سامنے سر جھکا دیتے ہیں۔ یوں گویا عافیت محسوس کرتے ہیں۔

خود پسندی سے گریز کے اور بھی کئی فوائد ہیں۔ اگر آپ خود کو دوسروں سے کمتر خیال کرتے ہیں۔ اپنے آپ کو غیر اہم سمجھتے ہیں تو پھر:

☆ آپ کے پاس معذرت موجود ہے کہ آپ زندگی میں محبت جیسی نعمت سے

میں رکھوت بھی ہے۔ آپ خود پر رحم کرنے لگتے ہیں۔ یا اندر ہی اندر بیچ و تاب کھاتے رہتے ہیں۔ سلمیٰ رشتے ناطے استوار کرنے میں بھی یہ بات رکھوت بنتی ہے۔ ممکن ہے کہ اس طرح آپ دوسروں کی توجہ حاصل کر لیں۔ لیکن سلمیٰ احرام ضرور کھو دیں گے۔ لہذا یہ سرا سر گھلانے کا سودا ہے۔ گلوں شکوؤں میں وقت ضائع نہ کیجئے۔ اپنی ذات کو پوری طرح قبول کیجئے۔ یہی آپ کے لئے بہترین لائحہ عمل ہے۔

آئندہ کسی محفل میں بیٹھنے کا اتفاق ہو تو جائزہ لیجئے کہ کس قدر گفتگو شکوؤں اور شکایتوں پر مشتمل ہوتی ہے۔ لوگ اپنی ذات سے لے کر حالات، مقدر، موسم اور قیمتوں تک ہر شے کے بارے میں شکایتوں کا انبار لگا دیں گے۔ محفل برفاقت ہو تو اپنے آپ سے یہ سوال پوچھئے کہ آج کی شکوے بازی سے کوئی مسئلہ حل بھی ہوا ہے؟ تب آپ کو اس کی بے معنیت کا احساس ہو گا۔ اس احساس کی قدر کیجئے۔ اسے اپنے شعور کا حصہ بنا لیجئے۔

### خود پسندی اور خود پرستی:

اس باب میں ہم نے خود پسندی پر گفتگو کی ہے۔ اپنے آپ سے محبت کرنا خود پسندی کے مترادف نہیں بلکہ ایک علاحدہ اقبال ہے اس لئے جتنے مفہوم کے لئے خودی کی اصطلاح استعمال کی تھی۔ کوئٹہ بیڈوں نے ان پر خود پرستی یعنی تکبر اور بے جا غرور کا درس دینے کا الزام عائد کیا تھا۔ ہو سکتا ہے کچھ لوگ اس الزام کو دہرائیں۔ آپ کے ذہن میں بھی شکوک و شبہات پیدا ہو سکتے ہیں۔ تو آئیے ہم خود پسندی اور خود پرستی میں فرق واضح کرنے کی کوشش کریں۔

یاد رکھئے کہ خود پسندی اور خود پرستی میں ناقابل عبور طلیح حائل ہے۔ خود پسندی کی وضاحت تو اس باب میں کی جا رہی ہے۔ خود پرستی کے بارے میں مختصراً یہ جان لیجئے کہ یہ ایک نفسیاتی روگ ہے۔ اس کا مریض خود کو اہم ترین فرد بلکہ ساری دنیا کا مرکز تصور کرتا ہے۔ وہ ہر وقت اپنے بارے میں لاف زنی کرتا ہے۔ دوسروں کو حقیر جانتا ہے۔ سب کے ساتھ بد تمیزی سے پیش آتا ہے۔ اصل میں یہ روگ خود کو حقیر سمجھنے والے روگ جیسا ہی ہے۔ کیونکہ عام طور پر خود پرست بھی اپنا یقین دوسروں



کیوں محروم رہے ہیں۔

☆ دوسروں کے ساتھ خلوص و محبت کا رشتہ استوار کرنے میں ناگہی کا جواز موجود ہے۔

☆ آپ جوں کے توں رہ سکتے ہیں۔ زندگی میں آگے بڑھنے اور سرسبز حاصل کرنے میں ناگہی باعث تنقید نہیں رہتی۔ اس لئے کہ آپ اس کے اہل ہی نہیں تھے۔

☆ آپ کو جدوجہد کی ضرورت نہیں رہتی۔ اس لئے کہ وہ لامحالہ ہی رہتی۔

☆ آپ اپنے مصائب اور بد قسمتی کے لئے دوسروں کو الزام دے سکتے ہیں۔ آپ خود تو بری الذمہ ہیں کہ آزادی سے کبھی کام ہی نہیں کیا۔

☆ آپ خود ترقی کے ذریعے فرار حاصل کر سکتے ہیں۔ کسی ذمہ داری کے احساس کے بغیر ساری زندگی ضائع کر سکتے ہیں۔ آپ کو اپنے حالات بدلنے کی بھی ضرورت نہیں کہ آپ ہیں ہی کیا۔

☆ آپ عالم شباب میں بھی بچپن کے مزے لوٹ سکتے ہیں۔ بچے بن کر ذمہ داری سے بچنے میں اڑا لیں۔ آپ کو پانچنے والا کون ہے؟

☆ دوسروں کو اپنا سرپرست بنا کر بچپن کی بالنگری بھائیے۔ غور فکر کی کیا ضرورت ہے۔ اہم حضرات جو موجود ہیں۔ وہی یہ درد سروسمل لیں گے۔

☆ اپنی زندگی کی کوئی ذمہ داری قبول نہ کیجئے۔ نہ ہی خوشیاں سمیٹنے کی تھک و دو کیجئے۔ صاحب آپ کے مقدر میں خوشیاں کہاں ہیں؟

☆ تو یہ ہیں فوائد خود پسندی سے گریز کے۔ اسی لئے آپ کس نفسی کا شکار رہتے ہیں۔ ظاہر ہے کہ افسانہ مشکل ہے اور گرنا آسان۔ چنانچہ اکثر لوگ آپ کو گمراہ ہوئے ملیں گے۔ لیکن مت بھولئے کہ زندگی کی واحد شہادت آگے بڑھنا ہے۔ اس لئے خود پسند بننے سے انکار کا مطلب زندگی پر موت کو ترجیح دینا ہے۔ اس ساری بحث کو ذہن نشین کرتے ہوئے آپ آسانی سے ایسے طریقے تلاش کر سکتے ہیں۔ جن سے آپ خود سے محبت کرنا سیکھیں گے۔ اپنا احترام کریں گے۔ خود کو اہم جانیں گے۔

اور اپنے وجود کا اقرار کریں گے۔

خود پسندی کے چند آسان طریقے:

☆ خود پسندی کی مشق کا آغاز ذہن سے ہوتا ہے۔ اولین طور پر ضرورت اس امر کی ہے کہ خیالات پر قابو پایا جائے۔ جس وقت بھی آپ کے ذہن میں خود کو کتر جانے کے بارے میں کوئی خیال آئے فوراً اس کا مقابلہ کرنے کی کوشش کیجئے۔

☆ فرض کیجئے آپ کے ذہن میں یہ خیال آتا ہے کہ "میں نے اچھے نمبر محض خوش قسمتی سے حاصل کئے ہیں۔ ورنہ مجھ میں الہیت نہ تھی۔" اس کے مقابلے میں فوراً خود کو سمجھائیے۔ کہ مجھے پتہ چل گیا ہے کہ ابھی میں اپنی ہمتوں پر شک کر رہا تھا۔ آئندہ میں یہ خیال پیدا نہیں ہونے دوں گا۔ یہ خیال قطعی طور پر بے ہودہ اور بے بنیاد ہے۔ طریقہ کار یہ ہونا چاہئے کہ آپ فوراً خود کو سمجھائیں کہ "ابھی میں اپنے تئیں خوش قسمت قرار دے رہا تھا۔ تاہم خوش قسمتی کا یہاں کوئی دخل نہیں۔ میں نے اپنی الہیت اور محنت کی بنا پر اچھے نمبر حاصل کئے ہیں۔" یہ خود پسندی کی طرف پہلا قدم ہے۔ یہ نیچے گرتے ہی خود کو سنبھالنے سے عبارت ہے۔

☆ اپنی الہیت بچانے کے بعد آپ کی ذہنی صلاحیتیں کس نفسی میں ضائع نہیں ہوں گی۔ بلکہ وہ آپ کو آگے بڑھنے اور ترقی کرنے میں مدد دیں گی۔ آپ کی سرگرمیوں کے لئے نئے نئے افق پیدا کریں گی۔ لہذا جب آپ میں خود اعتمادی پیدا ہو جائے اپنے آپ پر پیار آنے لگے اپنی ذات سے بے زاری نہ رہے تو پھر مندرجہ ذیل قسم کے رویے پیدا کرنے کی کوشش کیجئے۔

☆ دوسرے لوگوں کی محبت کا جواب محبت سے دیجئے۔ خواہ خواہ شک و شبہ کا شکار ہونا چھوڑ دیجئے۔

☆ دوستوں، عزیزوں اور پیاروں سے بلا تکلف اظہار محبت کیجئے۔ اپنے جذبات پوشیدہ رکھنے کا خیال ترک کر دیجئے۔

☆ کھانے پینے کے معاملے میں غیر ضروری احتیاط اور تکلف ختم کر دیجئے۔ کبھی کبھار اپنی دعوت بھی کر لیجئے۔ جی ہاں اپنی دعوت۔ کسی صاف ستھرے اور



موازنہ کرنے کی ضرورت پیش نہیں آئے گی۔

☆ خود پسندی اور خود اعتمادی سے ہمتیار ہونے کے بعد آپ خود بخود اپنے جسم کی طرف مائل ہوں گے۔ مثلاً آپ غذا کی طرف زیادہ توجہ دینے لگیں گے۔ صبح یا شام کی سیر میں باقاعدگی پیدا کریں گے۔ وزن ایک حد سے نہیں بڑھنے دیں گے۔ اپنی شخصیت کو نکھاریں گے۔ غور کیجئے۔ اس صحت مند تبدیلی کی اصل وجہ یہ ہے کہ اب آپ خود سے پیار کرتے ہیں۔ اپنے آپ کو اہم خیال کرتے ہیں۔ اپنی ذات سے بے زار نہیں ہیں۔ لہذا آپ کو اپنی ہر بات اچھی لگتی ہے۔ آپ اسے بہتر اور دلکش بنانے پر آمادہ ہیں۔

☆ آپ کے جنسی رویوں میں بھی خوش گوار تبدیلی پیدا ہو سکتی ہے۔ جنس میں مسرت اور تسکین کا بے پناہ سلمان پوشیدہ ہے۔ مگر خود سے بے زار شخص اس سے کیا خاک مسرت حاصل کرے گا؟ وہ تو اپنی الجھنوں میں کھویا رہتا ہے۔ تاہم اس بے زاری پر قابو پانے کے بعد آپ مسرت اور خوشی کے اس فطری جھٹسے سے بخوبی بیزار ہو سکتے ہیں۔ اس کے لئے ضروری ہے کہ آپ غیر فطری شرم و حیا چھوڑ دیں۔ جنس ایک فطری تقاضا ہے۔ لہذا اس کے لئے معذرت خواہانہ انداز کی ضرورت نہیں۔

☆ کسی معاملے میں اپنی کارکردگی کے حوالے سے اپنی قدر و قیمت کا تعین نہ کیجئے۔ ممکن ہے آپ کی کارکردگی دوسروں کے نزدیک قابلِ فخر نہ ہو۔ ہو سکتا ہے آپ خود بھی اس بارے میں زیادہ مطمئن نہ ہوں۔۔۔۔۔ لیکن یہ سب کچھ ایک دوسرا مسئلہ ہے۔ اسکا آپ کی عزت نفس سے کوئی تعلق نہیں۔ آپ کی قدر و قیمت کامیابیوں یا ناکامیوں سے ماورا ہے۔ لہذا ناکامی کی صورت میں اپنے آپ کو حقیر نہ جانئے۔ یہ بات آپ کے شایانِ شان نہیں۔

یہ خوبیاں ہیں ان لوگوں کی جو اپنے آپ سے محبت کرتے ہیں۔ خود کو اہم خیال کرتے ہیں اور حوصلے کے ساتھ زندگی بسر کرتے ہیں۔ آپ بھی یہ خوبیاں پیدا کر کے ان خوش قسمت لوگوں کی صف میں شامل ہو سکتے ہیں۔

منگے ہوٹل میں جاویں۔ اپنے پسندیدہ کھانے تناول فرمائیے۔ تعین کیجئے یہ فضول خرچی ہرگز نہیں۔ آپ خود اپنی دعوت کرنے کے اہل ہیں۔۔۔۔۔ بلکہ یوں کہئے کہ یہ آپ کا حق ہے۔ پھر اس سے گریز کیوں؟

☆ کسی انجمن کے رکن بنئے۔۔۔۔۔ کسی حلقے کے اجلاس میں شرکت کیجئے۔ وقت کی کمی کو بہانہ نہ بنائیے۔

دیکھئے یہ بات بھی اتنی اہم ہے جتنی کہ دوسری باتیں پھر اس کے لیے فرصت کا نہ ہونا۔ چہ معنی وارد؟

یاد رکھئے کہ سماجی میلر ناپ اور تعلقات سے خود اعتمادی میں اضافہ ہوتا ہے۔ لہذا اسے وقت کا ضیاع نہ سمجھئے۔

☆ سارا دن کام کرنے کے بعد شام کا وقت کمرے میں بند ہو کر نہ گزارا کیجئے۔

شام تو ہمیشہ سہانی ہوتی ہے۔ اس کا اپنا حسن ہے۔ باہر نکلتے۔ چمن کی سیر کیجئے۔ میسر نہیں تو کسی کھلی جگہ چلے جائیے۔ غروبِ آفتاب کے خوبصورت منظر سے لطف اٹھائیے۔ چمچل قدمی کیجئے۔ دن پھر کی تھکاوٹ ختم ہو جائے گی۔ آپ تروتازہ ہو جائیں گے۔ دن کا انجام مسرت انگیز مسکراہٹ کے ساتھ کر سکیں گے۔ یوں زندگی خیریں اور پائے نظر آئے گی۔

☆ حسد سے بچئے۔ یہ فساد کی جڑ ہے۔ دوسروں سے مقابلہ کر کے کڑھنا ذہنی

صحت کے لئے نقصان دہ ہے۔ کسر نفسی کا آغاز بھی اس سے ہوتا ہے۔ کسی سے

حسد کرنے کا مطلب یہ ہے کہ آپ اسے اپنے سے بہتر جانتے ہیں۔ اپنی خوبیوں

اور صلاحیتوں کا تعین دوسرے لوگوں کے حوالے سے کرتے ہیں۔ یہ تو قطعی طور

پر نامناسب بات ہے۔ عزت نفس کا تقاضا ہے کہ دوسرے لوگوں سے اپنا مقابلہ

کرنے کی عادت چھوڑ دی جائے۔ یاد رکھئے کہ ہمارے مذہب کی رو سے بھی حسد

کرنا جائز نہیں۔ رسول خدا صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے جابجا اس کی مذمت کی

ہے اور اس سے دور رہنے کا حکم دیا ہے۔ آپ میں اس قدر خود اعتمادی ہونی

چاہئے کہ دوسروں کی پسند یا نا پسند کا خوف ہی نہ رہے۔ تب آپ کو ان سے



کس ' تو سمجھے کہ حقیقی مصیبت کا آغاز ہو چکا ہے۔ رنج و الم آپ کا مقدر بن گئے ہیں۔ مایوسی اب آپ کا پیچھا نہیں چھوڑے گی۔ آپ ہر لمحہ کسرت نفسی کا شکار رہیں گے۔ خوشیاں آپ سے دامن بچائیں گی۔

دوسروں کی پسند، بلکہ یوں کہنے کے ان کی منظوری اور تائید سے نجات حاصل کرنا از بس ضروری ہے۔ اس مسئلے پر کوئی مفاہمت ممکن نہیں۔ اگر آپ بھرپور زندگی بسر کرنا چاہتے ہیں تو اس کے ساتھ کوئی سمجھوتا نہیں ہو سکتا۔

یہ محال ہے کہ ہم زندہ رہیں اور کچھ لوگ ہماری مخالفت نہ کریں یا ہمیں برا بھلا نہ کہیں۔ صدیوں سے زندگی کا یہی چلن ہے۔ اسے ختم نہیں کیا جا سکتا۔ بھرپور انداز میں زندہ رہنے کا مطلب یہ ہے کہ آپ کسی کے رفیق ہوں گے اور کسی کے رقیب۔ اس طرح کوئی آپ کا دوست ہو گا اور کوئی بدخواہ۔ سچ تو یہ ہے کہ آپ زندگی کا لطف بھی اسی صورت میں اٹھا سکیں گے۔

دوسروں کی منظوری ضرورت بن جائے تو سچائی کا مسخ ہونا یقینی ہو جاتا ہے۔ آپ کسی رائے کا اظہار کرتے ہیں۔ ایک شخص والا اس کی مخالفت کرتا ہے۔ لہذا اپنی ضرورت کی تسکین کے لئے آپ فوراً رائے بدل دیتے ہیں یا اس کی ایسی توجیہ کرتے ہیں کہ اس شخص کو ناگوار نہ محسوس ہو۔ دوسرے موقع پر آپ کوئی رائے کہی اور شخص سے بیان کرتے ہیں۔ وہ کسی ترمیم کی خواہش کرتا ہے۔ آپ دوبارہ اپنی رائے بدل لیتے ہیں۔ یوں سلسلہ چلتا ہی رہتا ہے۔ اصل بات یہ ہے کہ دوسروں کی منظوری کا طالب رفتہ رفتہ اپنی ذات سے قطعی بے گانہ ہو جاتا ہے۔ اس کا کردار سحرے جیسا ہوتا ہے۔ جو ہر وقت دوسروں کو خوش کرنے میں مصروف رہتا ہے۔

دنیا بھر میں سیاست دانوں کو شک و شبہ کی نظروں سے دیکھا جاتا ہے۔ خصوصاً ہمارے ہاں تو کوئی بھی ان پر اعتبار نہیں کرتا۔ ان کے پر جوش حامی بھی فحشی محفلوں میں ان کے ارادوں کے بارے میں شکوک کا اظہار کرتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اہل سیاست کا بنیادی مسئلہ عوام کے مختلف طبقوں کی پسندیدگی حاصل کرنا ہوتا ہے۔ ظاہر ہے کہ اس کے بغیر ان کا پیہ جام ہو جاتا ہے۔ کبھی وہ ایک گروہ کو خوش کرنے کی

زمانے کی پروا کرنے کا مطلب یہ ہے کہ دوسرے لوگ آپ سے زیادہ اہم ہیں

## زمانے کی پروا نہ کیجئے

ہو سکتا ہے کہ آپ کا زیادہ تر وقت دوسرے لوگوں کی پسندیدگی حاصل کرنے میں بسر ہوتا ہو۔ اگر یہ درست ہے تو پھر آپ کو روش بدلتی چاہئے۔ یاد رکھئے کہ دوسروں کی پسندیدگی آپ کی ضرورت نہیں، محض خواہش ہے۔ ہر کوئی دوسروں سے داد چاہتا ہے۔ تعریف و توصیف کا طالب ہوتا ہے۔ یہاں تک تو بات مناسب ہے۔ معاملہ اگے نہ بڑھے تو اسے قبول کیا جا سکتا ہے۔ لیکن جب یہ خواہش کی حدود سے نکلتی ہے ضرورت بن جائے تو اسے نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔ تب یہ مکمل دکھتی رگ بن جاتی ہے۔ اس سے نجات حاصل کرنا ضروری ہو جاتا ہے۔

خواہش کی حیثیت سے پسندیدگی کی تمنا کی جائے تو وہ خوشی کا سبب بنتی ہے۔ مگر جب وہ ضرورت بن جائے تو انسان اس کا غلام بن کر رہ جاتا ہے۔ تب وہ بذات خود کوئی قدم نہیں اٹھا سکتا۔ ہر کلمہ میں اسے دوسرے لوگوں کی پسند اور تائید کا خیال رکھنا پڑتا ہے۔ اس طرح شخصیت کو فنا کرنے والی قوتوں کا دروازہ کھل جاتا ہے۔ دوسرے لوگ حاکم بن جاتے ہیں اور آپ محکوم کا شکار ہو جاتے ہیں۔

یوں تو کسی اور شخص کی تائید کی ضرورت ناپسندیدہ امر ہے۔ لیکن جب آپ کو ہر بات کے لئے ہر شخص کی پسند کا خیال رکھنا پڑے، اس کے بغیر آپ کوئی قدم نہ اٹھا



کوشش کرتے ہیں تو کبھی اس کے مخالف گروہ کے آگے سر جھکائے دکھائی دیتے ہیں۔ یوں ان کے لئے سچائی کا معیار یہ بن جاتا ہے کہ جو بات بوقت ضرورت کام دے، وہی سچ ہے۔ خیر سیاست دانوں میں اس رویے کی نشاندہی کرنا سہل ہے۔ لیکن جب ہمارا اپنا معاملہ آتا ہے تو صورت حال مختلف ہو جاتی ہے۔

تخفید اور نکتہ چینی برداشت کرنا دشوار ہے۔ ایسا رویہ اختیار کرنا دشوار نہیں جس سے دوسروں کو خوش کیا جاسکے اور یوں ان کی تنقید سے محفوظ رہا جائے۔ لیکن کبھی آپ نے غور کیا کہ اس آسان راستے میں کس قدر نقصانات پوشیدہ ہیں؟ یقین کیجئے کہ جب آپ یہ راہ اختیار کرتے ہیں تو اپنے آپ کو دوسروں کا غلام بنا دیتے ہیں۔ ہمارے معاشرے میں یہ روگ اس قدر بڑھ چکا ہے کہ اس پر قابو پانا نہایت مشکل ہو گیا ہے۔ ہر طور پر بھروسہ زندگی بسر کرنے کی خاطر اس لعنت سے بچھٹکارا پانا ضروری ہے۔ اس کے طریقوں کا تعین کرنے سے قبل یہ دیکھنا ضروری ہے کہ ہم دوسروں کو اس قدم اہمیت کیوں دیتے ہیں؟ زمانے کی اس قدر پروا کیوں کرتے ہیں؟ ہم ہر قدم پر لوگوں کی تائید اور منظوری کے طالب کیوں ہوتے ہیں؟

زمانے کی پروا کرنے کی بنیاد یہ تصور ہے کہ ”اپنے آپ پر اعتماد کرنا۔ کسی نہ کسی سے مشورہ ضرور کرنا۔“ ہمارے سچ میں اس رویے کی بنیادیں بہت گہری ہیں۔ اسے شرافت اور شائستگی کی علامت سمجھا جاتا ہے۔ اس کے مقابلے میں آزادانہ سوچ کی حوصلہ شکنی کی جاتی ہے۔ آزادانہ فکر کو سماجی اداروں کے لیے نقصان دہ تصور کیا جاتا ہے۔ اس نقصان سے بچنے کے لیے معاشرہ اور اس کے مختلف ادارے فرد میں خود اکتھوی پیدا نہیں ہونے دیتے۔ وہ فرد کے اعمال و کردار کے لیے دوسروں کی منظوری اور تائید لازمی قرار دیتے ہیں۔

اس دیکھتی رنگ کا الیہ یہ ہے کہ انسان دوسرے لوگوں کا محتاج ہو کر رہ جاتا ہے۔ اس کی اپنی شخصیت ختم ہو جاتی ہے۔ وہ ہر قدم دوسروں کے سہارے اٹھانے کا عالمی ہو جاتا ہے۔ آپ کی ادا دوسروں کو پسند آ جائے، تو چلے اچھا ہوا۔ وگرنہ آپ کے لیے نہ جائے نائن نہ پائے رفعت والا معاملہ ہو گا۔ آپ اپنے تئیں حقیر، بے بس اور بے

کس محسوس کریں گے۔ اس افسوس ناک صورت حال سے نجات پانے کے لیے ہمیں سب سے پہلے دوسروں کے غلبے کے خلاف جملہ کرنا ہو گا۔ دوسرے لوگ آسانی سے شکست قبول نہیں کرتے۔ آپ پر حاصل شدہ اختیار کو بچانے کے لیے وہ کئی حربے استعمال کریں گے۔ آپ کو خود غرض، بے ادب اور ڈھیٹ ہونے کا طعنہ دیا جائے گا۔

### منظوری کی خواہش کے اسباب:

منظوری کی خواہش ہمارے معاشرے میں کئی اسباب سے پیدا ہوتی ہے۔ مختلف ادارے اسے شدید کرتے ہیں۔ سب سے پہلے تو خاندان کو ہی کیجئے۔ اس میں شبہ نہیں کہ بچپن میں سب لوگ عام طور پر اپنے بیویں کی پسند پر پورا اترنے کی خواہش کرتے ہیں۔ والدین بچے کی اس معصومانہ خواہش کو زندگی بھر کا روگ بنا دیتے ہیں۔ چاہیے تو یہ تھا کہ وہ بچے کی اس خواہش کا احترام کرتے ہوئے بھی اس میں خود اعتمادی کا جذبہ پیدا کرنے کی کوشش کرتے۔ لیکن ان کا رویہ اس کے برعکس ہوتا ہے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ رفتہ رفتہ بچہ ہر معاملے میں دوسروں کی پسند اور تائید کا غلام بن کر رہ جاتا ہے۔ معاشرہ اس رجحان کو مزید نشوونما دیتا ہے۔ اکثر بچوں کی زبان پر اس قسم کے سوالات

ای میں اس کے ساتھ کیلیوں؟

میں کیا کھاؤں؟

کب کھاؤں؟

ابو مجھے کس وقت سونا چاہئے؟

ہم بچے کے اس رویے کی ایک اور مثال درج کرتے ہیں:

تم اپنی مرضی کے کپڑے پہن لو!

اچھا امی، لیکن یہ فرائڈ مجھے کیسا لگتا ہے؟

ارے نہیں۔ نہیں۔ شام کے وقت یہ فرائڈ نہیں پہننا چاہیے۔

ایک ہفتہ بعد گفتگو کا یہ رخ ہوتا ہے کہ:

امی مجھے کیا پہننا چاہیے؟



سے اس بغاوت کو کچل دیتے ہیں۔ اس سلسلے میں وہ کئی جیلوں بمانوں سے کام لیتے ہیں۔ اکثر اوقات وہ کامیاب رہتے ہیں۔ احتجاج کرنے والا بچہ مجبور ہو کر پھر سے اچھا بچہ بن جاتا ہے۔ یعنی ایسا بچہ جو ہر کام والدین کی مرضی کے مطابق کرتا ہے۔ اس میں شبہ نہیں کہ دوسروں کی منظوری حاصل کرنے کا رویہ بچپن میں سیکھا جاتا ہے۔ والدین اچھی تربیت کرنے کے ہمارے بچوں کی شخصیت مسخ کر دیتے ہیں۔ یہی اس حقیقت کو پیش نظر رکھنا ضروری ہے کہ دوسروں کی رضا مندی بلا شبہ اچھی بات ہے۔ لیکن یہ بچوں پر ٹھونسی نہیں جانی چاہئے۔ زندگی کے بہت سے معاملات میں انھیں آزادی عطا ہونی چاہئے تاکہ وہ اپنے مسائل خود حل کرنے کی صلاحیت پیدا کریں۔

مدرسے کا کردار:

گھر سے نکل کر جب آپ مدرسے میں داخل ہوتے ہیں تو دوسروں کی منظوری حاصل کرنے کی باقاعدہ تربیت کا آغاز ہوتا ہے۔ ہمارے مدرسوں نے آج کل یہی فرض سنبھال رکھا ہے۔ وہاں ہمیں سکھایا جاتا ہے کہ کسی معاملے میں اپنے آپ پر اعتماد کریں۔ ہر بات کے لیے اجازت طلب کریں۔ کسی نشست پر بیٹھا جائے۔ کون سا قلم استعمال کیا جائے۔ قبض کے فن کس طرح بند ہونے چاہئیں۔ یہی تک کہ نہایت معمولی باتیں بھی استاد کی مرضی کے مطابق کی جائیں۔ مدرسے یہ نہیں سکھاتے کہ ہم خود غور و فکر سے کام لیں۔ وہاں تو صرف ہدایات جاری ہوتی ہیں۔ ہمیں ان پر آنکھیں بند کر کے عمل کرنا پڑتا ہے۔ وضاحت طلب کرنے کو بھی گستاخی تصور کیا جاتا ہے۔ استاد کا کام ہمیں اطاعت شعار بنانا ہے۔ طلبہ کا رپورٹ کارڈ اصل میں ان کے والدین کو مطلع کرنے کے لیے ہوتا ہے کہ بچوں نے کس قدر خود اعتمادی کھو دی ہے اور وہ کس قدر تابعدار ہو گئے ہیں۔ ہمارے نظام تعلیم میں تابعداری نمایاں ترین خصوصیت اور خوبی کا درجہ رکھتی ہے۔

ہمارے پالیسی ساز دعویٰ تو یہ کرتے ہیں کہ وہ تعلیم کے ذریعے نئی نسل میں خود اعتمادی پیدا کرنا چاہتے ہیں ان کی شخصیت کی نشوونما مطلوب ہے۔ لیکن ہوتا اس کے

کئی بار تم سے کہہ چکی ہوں کہ جو جی چاہے پنا کر دو۔ تم ہمیشہ مجھ سے کیوں پوچھتے رہتے ہو۔

مصلیٰ کی ایک دکان میں بچے سے دکاندار نے پوچھا: بیٹا کیا تمہیں مصلیٰ پسند ہے؟

بچے نے فوراً ہاں کی طرف دیکھا اور کہنے لگا: اہی کیا مجھے مصلیٰ پسند ہے؟

یہ بچوں میں تائید کی ضرورت کا نتیجہ۔ اب وہ مصلیٰ بھی والدین سے پوچھتے بغیر پسند نہیں کر سکتے۔ سچ ہے جنہاں انھیں ہر بات میں منظوری حاصل کرنی پڑتی ہو وہاں مصلیٰ پسند کرنے کا مسئلہ بھی منظوری کے بغیر کیسے حل ہو سکتا ہے؟ مصیبت یہ ہے کہ والدین بچوں کو اپنی ملکیت تصور کرتے ہیں جذباتی طور پر وہ بچوں کی الگ ہستی تسلیم کرنے پر تیار نہیں ہوتے۔

خلیل جبران نے "النبی" میں ایسے والدین کو تنبیہ کرتے ہوئے لکھا ہے کہ:

تمہارے بچے ہر گز تمہارے نہیں ہیں۔

وہ تو زندگی کے سپوت ہیں۔

تم انھیں دھوکے میں لانے کا وسیلہ ہو، لیکن وہ تم سے نہیں ہیں۔

وہ تمہارے ساتھ رہتے ہوئے بھی تمہاری ملکیت نہیں ہیں۔

والدین کا منفی رویہ بچوں کا مستقبل کھدکھاتا ہے۔ انھیں اپنی ذات پر بھروسہ نہیں رہتا۔ ہر بات میں وہ دوسروں کے محتاج ہو کر رہ جاتے ہیں۔ یہ امر ان کی فطرت کا حصہ بن جاتا ہے۔ یوں وہ ساری زندگی خود اعتمادی سے محروم ہو کر سارے تلاش کرتے رہتے ہیں۔

بہت سے بچے اس محتاجی کے خلاف مدافعت کرتے ہیں۔ اپنی خود اعتمادی بحال رکھنے کی خاطر وہ ماں باپ کا کہنا ماننے سے انکار کرتے ہیں۔ دل ہی دل میں وہ ماں باپ سے یہ کہتے ہیں کہ تمہاری تربیت بھاڑ میں جائے۔ ہم وہی کریں گے جو جی چاہے گا۔ لیکن آپ بھی بچپن میں اس مرحلے سے گزرے ہوں۔ لیکن والدین سختی



طرح دوسروں پر انحصار کرنا چاہئے۔ اب وہ دوسروں کی منظوری حاصل کرنے کے رویے کو کامیاب اور خوش باش زندگی کا راز تصور کرنے لگتا ہے۔ دوسروں کو خوش کرنا اور ان کی ہدایات پر عمل کرنا زندگی کا مقصد بن جاتا ہے۔

دیگر اداروں کے اثرات:

دوسروں کی منظوری حاصل کرنے کا رجحان ایک ہمہ گیر معاشرتی روگ ہے۔ لہذا اگرچہ خاندان اور مدرسے اسے پیدا کرنے میں بنیادی کردار ادا کرتے ہیں۔ تاہم دیگر معاشرتی ادارے بھی ان سے پیچھے نہیں رہے۔ مثال کے طور پر مذہب اور اخلاق کے محاذ اس معاملے میں بیش چاق و چوبند رہتے ہیں۔ ان کے پاس ہر مسئلے کا حل موجود ہے۔ لہذا ضروری ہے کہ آپ ان کا حل قبول کریں۔ ورنہ آپ زندگی مرید اور اخلاق سمجھے جائیں گے۔ آپ سے ہر برائی منسوب کی جائے گی اور نا پسندیدہ فرد قرار دیا جائے گا۔

ہمارا مذہب عقل و فہم، انفرادی آزادی اور خود اعتمادی کو قاتل قدر خوبیاں قرار دیتا ہے۔ اس کے باوجود مذہب کے نمائندوں کے نزدیک یہ گمراہ کن، باغیانہ اور شیطانی دوسرے ہیں۔ مڑوں مذہبی اور اخلاقی زندگی بسر کرنے کے لیے ان سے نجات حاصل کرنا ضروری ہے۔ بہر طور مذہب کے نمائندوں کا رویہ بھی قاتل فہم ہے۔ اگر عقل و فہم، انفرادی آزادی اور خود اعتمادی کا احترام کیا جائے، تو ان نمائندوں کی بلا دستی قائم نہیں رہ سکتی۔ یوں ان کا وجود بھی خطرے میں پڑ سکتا ہے۔

حکومت کے مفاد کا تقاضا بھی یہ ہے کہ لوگ تبعدار رہیں۔ اپنے آپ پر اعتماد کریں۔ حکومت کی ہر بات کو غلوں دل کے ساتھ قبول کریں۔ ہر ہدایت پر بلا سوچے سمجھے عمل کریں، فی زمانہ ہر حکومت اس بات کی کوشش کرتی ہے کہ عوام کے لیے سونپے اور سمجھنے کی تمام راہیں بند کر دی جائیں۔ ایسے اور دقتدار شہری پیدا کرنے کے ہمارے حکومتیں عوام کی تمام صلاحیتیں سلب کر لیتی ہیں۔ یہاں تک کہ وہ ہاں، کھنے اور سر جھکانے والی مخلوق بن کر رہ جاتے ہیں۔

ستم ظریفی یہ ہے کہ اصولوں، ضابطوں اور قواعد کی تعداد عوام سے بھی بڑھ

برعکس ہے۔ چنانچہ جو بچے بلا چون و چرا اپنی خود مختاری سے دست بردار ہونے پر آمادہ نہیں ہوتے، انہیں بدتمیز، بے ادب اور الجھنوں کی جڑ بتایا جاتا ہے۔ ایسے بچوں کی حوصلہ شکنی کی جاتی ہے۔ تبعدار بچوں کی تعریف کی جاتی ہے اور انہیں مثالی طالب علم قرار دیا جاتا ہے۔ مصیبت یہ ہے کہ اکثر صورتوں میں کامیابی کو تبعداری سے مشروط کر دیا جاتا ہے۔ اگر آپ استاد کی ہر بات مانستے ہیں، اس کی ہر ہدایت پر عمل کرتے ہیں، تو پھر کامیابی کے بارے میں کوئی شبہ نہیں رہ جاتا ہے۔ اس سے گریز کی صورت میں آپ کامیابی کے نااہل خیال کیے جاتے ہیں۔ ان جملوں بہانوں سے دوسروں کی تائید اور منظوری کو نوجوانوں کی ناگزیر ضرورت بنا دیا جاتا ہے۔ یوں ان کی شخصیت بری طرح مسخ کر دی جاتی ہے۔

کالج تک پہنچنے پہنچتے طالب میں دوسروں کی منظوری حاصل کرنے کا رجحان پختہ ہو جاتا ہے۔ کالج میں داخلہ لینے کے خواہش مند طلبہ کو دیکھیے۔ مضامین کے انتخاب کے لیے بھی وہ دوسروں کی رائے اور فیصلے کے شکر رہتے ہیں۔ یہ بات انہیں بہت سہل نظر آتی ہے۔ وہ خود فیصلہ کرنے سے گریز کرتے ہیں۔ کہ ان میں اس کی اہلیت ہی باقی نہیں رہتی۔ انہیں سکھایا جاتا ہے کہ استاد کو ٹوٹنا بے ادبی ہے۔ استاد جو کچھ کہتا ہے درست ہے۔ ان سے مطالبہ کہ کسی شعر کی تشریح پوچھی جاتی ہے، تو فوراً رولٹے بٹلے دھراتا شروع کر دیتے ہیں۔ اس بات کا خاص طور پر خیال رکھا جاتا ہے کہ تشریح میں ذاتی نقطہ نظر یا بیان شامل نہ ہو جائے۔ ورنہ بڑی گزب ہو جائے گی۔ اس لیے کہ ذاتی نقطہ نظر اور بیان بیش غلط اور مغالطہ آمیز ہوتا ہے۔ صورت حال کا تاریک تر پہلو یہ ہے کہ اگر شومئی قسمت سے کوئی طالب علم اپنے حوالے سے بات کرتا بھی ہے، تو فوراً اس کی مذمت کی جاتی ہے۔ اس کا جھگڑا اڑایا جاتا ہے، یہاں تک کہ وہ بے چارہ مجبوراً راہ راست پر آ جاتا ہے۔

یہ اس تربیت کا کرشمہ ہے کہ تعلیم سے فارغ ہونے تک نوجوان خود اعتمادی سے مکمل طور پر محروم ہو جاتا ہے۔ وہ اپنے طور پر کوئی فیصلہ نہیں کر سکتا۔ یہ بات انفسوس ناک مہی لیکن ناقابل فہم نہیں۔ برسوں تک اسے تربیت ہی یہ دی جاتی ہے کہ کس



جاتی ہے۔ بے چارہ عام آدمی سوچتا ہے کہ وہ کیا کرے اور کیا نہ کرے۔ ہر بات کے بارے میں ضابطے موجود ہیں۔ ان میں سے اکثر پانچ متضاد اور متضاد بھی ہیں۔ ایک ضابطے پر عمل کیا جائے تو کئی دوسرے ضابطوں کی خلاف ورزی ہوتی ہے۔ خوش قسمتی سے ابھی حکومتیں اس قابل نہیں ہوئیں کہ وہ اپنے بنائے ہوئے ہر ضابطے کی ہر فرد سے تکمیل کروا سکیں۔ یوں معلوم ہوتا ہے کہ ضابطے بنانے والے اور پالیسی ساز حضرات عالم مطلق ہیں۔ انھیں ہر اچھائی اور برائی کا مکمل علم ہے۔ وہ ہر فرد کی راہ کا تعین کر سکتے ہیں۔ تمام مسائل حل کر سکتے ہیں۔ دنیا کی کوئی شے بھی ان کی رسائی سے باہر نہیں ہے۔ مزید برآں وہ عوام کے بارے میں ہر حکم دینے کے مجاز ہیں۔

ہر روز ہم پر تہذیبی آداب کی بارش ہوتی رہتی ہے۔ ان کا مقصد بھی یہ ہوتا ہے کہ ہم اپنے آپ کو دوسروں کی پسند کے مطابق ڈھال لیں۔ بے ساختگی ترک کر دیں۔ ہر قدم دوسروں کی منظوری اور تائید سے اٹھائیں۔ یہاں تک کہ شاعری، موسیقی اور فلموں نے بھی ہمیں "منذرب" بنانے کا ٹھیکہ لے لیا ہے۔ فلمی گیت ہوں یا اخباروں میں شائع ہونے والی غزلیں سب کے سب ہمیں دوسروں کا محتاج اور دست نگر ثابت کرنے پر تیلے ہوئے ہیں۔ یہ ہمیں ہر وقت پھنسا رہے دیتے رہتے ہیں۔ ان کا پیغام کچھ اس قسم کا ہوتا ہے کہ:

- ☆ سناؤں رے تیرے بنا کیا ہینا!
- ☆ تمہیں مرے مندر، تمہیں میری پوجا، تمہیں دیوتا ہو
- ☆ ہم تم سے جدا ہو کے، مر جائیں گے رو رو گے
- ☆ زندگی تو اسی کو کہتے ہیں، جو ہر تیرے ساتھ ہوتی ہے
- ☆ تم کیا گئے کہ روٹھ گئے دن بہار کے
- ☆ بارو میرا جیون بھی سوارو

آئندہ آپ اس قسم کے گیت سنیں تو ان میں مضر محتاجی کے عنصر کی نشاندہی کیجئے۔ آپ دیکھیں گے کہ وہ ہمیں خود کو حقیر اور بے توان تسلیم کرنے کا درس دیتے ہیں۔ دوسروں کی منظوری حاصل کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ سارا نونے کو زندگی کا

سب سے بڑا المیہ ٹھہرایا جاتا ہے۔ کاش یہ گیت اس طرح ہوتے:

☆ مجھے تجھ سے محبت ہے مرے سناؤں

☆ مگر تیرے بنا میں جی بھی سکنا ہوں

☆ تم اچھے دوست ہو اس واسطے میں قدر کرتا ہوں

☆ یہ الگ بات کہ میں تجھ سے الگ رہ کر بھی

☆ زندگی اچھی طرح اپنی بسر کر لوں گا

☆ لیکن اس وقت کے سلاہ لمحات

☆ بکتا اچھا ہو ترے قرب سے رنگیں ہو جائیں

☆ تیری قربت میں یہ احساس ہوا ہے جیسے

☆ بھگ گئی ہو مری تلاش کی پیاس

☆ لیکن احساس کی اس لذت پر

☆ زندگی میں کبھی قربان نہ ہونے دوں گا

☆ میرے دوست موسم گل امین

☆ قربت دوستوں ہے قربت بخش

☆ زندگی پر ہے اختیار مجھے

☆ میں سنواروں گا ستور چلے گی

ممکن ہے اس قسم کے گیت زیادہ مقبول نہ ہوں۔ فرمائشی پروگراموں میں انھیں جگہ نہ مل سکے۔ کیونکہ یہ لوگوں کی توقعات پر پورے نہیں اتریں گے۔ وہ "تیرے بنا کیا ہینا" کے عادی ہیں۔ لیکن اگر انھیں زندگی کا درس دینا مطلوب ہے تو پھر ہمیں اس گیت کو یوں بنانا ہو گا کہ:

☆ اپنے بغیر میں کچھ بھی نہیں ہوں۔ تاہم اس لمحہ تمہاری قربت مسرت انگیز ہے۔

☆ ٹیلی ویژن کے اشتہارات ہماری اس دکھتی رگ سے بھر پور فائدہ اٹھاتے ہیں۔ ان



میں مضمر پیغام یہ ہوتا ہے کہ فلاں شے سب لوگوں کو پسند ہے، لہذا آپ بھی اسے پسند کریں۔ اشتہار بازی کا فلسفہ ہی یہ ہے کہ آپ خود کوئی اچھا انتخاب کرنے کے قابل ہیں۔ لہذا دوسروں کی رائے قبول کیجئے۔ انفرادی فیصلے پسندیدہ ہیں۔ دوسرے لوگوں کی پسند کا خیال رکھنا آپ پر لازم ہے۔ لہذا ان کی دلجوئی کے لیے فلاں فلاں شے استعمال کی جائے۔

قصہ مختصر یہ کہ دوسروں کی منظوری ہماری تہذیب کا نمایاں رجحان بن چکی ہے۔ معاشرہ اس کی حوصلہ افزائی کرتا ہے اور پسندیدہ طرز عمل بھی ٹھہراتا ہے۔ اس سے گریز پرناک بھوں چڑھائی جاتی ہے۔ انحراف پسندوں کی مذمت کی جاتی ہے۔ ان کا تنسہ اڑایا جاتا ہے۔ مختلف طریقوں سے انھیں مجبور کیا جاتا ہے کہ وہ اس رجحان کے خلاف بغاوت نہ کریں۔ اگر وہ جھکتے سے انکار کریں تو اکثر اوقات انھیں سنگین نتائج کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ لیکن اس صورت حال سے خوف زدہ ہونے کی ضرورت نہیں، بلکہ رکھنے کے ہر معاملے میں دوسروں کی منظوری چاہنا ایک ایسا روگ ہے جو آپ کی شخصیت کو گھن کی طرح کھا جاتا ہے۔ بھرپور اور خوش باش زندگی بسر کرنے کی خاطر اس روگ سے نجات ناگزیر ہے۔ یاد رکھئے کہ ہم ہر ایک کو خوش نہیں رکھ سکتے۔ اس لیے یہ کوشش ہی بے سود ہے۔ اگر پچاس فی صد لوگ بھی ہم سے خوش رہیں تو اسے بڑی کامیابی سمجھنا چاہئے۔ دنیا کا نظام کچھ اس قسم کا ہے کہ کم و بیش پچاس فی صد لوگ آپ کے آدمے کلاں سے ضرور اختلاف کریں گے۔ گویا یہ بات ناگزیر ہے کہ نصف کے لگ بھگ لوگ ہماری باتوں اور کلاموں پر ناگ بھوں چڑھائیں۔

اس حقیقت کی روشنی میں پسندیدگی کے نئے پہلو سامنے آتے ہیں۔ لہذا ہمیں کسی کی نکتہ چینی سے دل برداشتہ ہونے کی ضرورت نہیں۔ ہمیں صرف یہ جانتا چاہئے کہ نکتہ چیں اصل میں ان پچاس فیصد افراد میں سے ایک ہے جو آپ سے متفق نہیں۔ پس ہمیں اپنی روش بدلنے کی ضرورت نہیں۔ اگر ہم نے روش بدل لی، پھر بھی دوسرے پچاس فی صد لوگ پسندیدگی کا اظہار کرتے رہیں گے۔ یہ بات سمجھ میں آ

جائے تو دوسروں کی ناپسندیدگی، نکتہ چینی اور ملامت کا خوف خود بخود ختم ہو جاتا ہے۔ مطلب یہ ہوا کہ بہترین کوشش کے باوجود دوسروں کی ناپسندیدگی کا خطرہ نکل نہیں سکتا۔ آپ کا کوئی فعل بھی تمام لوگوں کے لیے یکساں طور پر پسندیدہ نہیں ہو سکتا۔ لہذا پسندیدگی کی خواہش قطعی طور پر بے فائدہ ہے۔

منظوری کی خواہش کے چند مظاہر:

کسر نفسی کی طرح منظوری حاصل کرنے کی خواہش بھی اپنے تئیں حقیر و کمتر جاننے کا رویہ پیدا کرتی ہے۔ منظوری حاصل کرنے کی عمومی مثالوں کو مندرجہ ذیل صورتوں میں پیش کیا جاسکتا ہے:

(۱) دوسروں کی ناپسندیدگی سے بچنے کے لیے اپنے نقطہ نظر کو چھپانا اور حقائق کو مسخ کرنا۔

(۲) اپنی رائے کو دوسروں کی توقع کے مطابق ڈھالنا۔

(۳) پسندیدگی حاصل کرنے کے لیے دوسروں کی خوشامد کرتے رہنا۔

(۴) کوئی اختلاف کا اظہار کرے تو پریشان ہو جانا۔

(۵) ہر وقت ہاں، ہاں، کرتے رہنا۔ چاہے آپ دوسرے کی گفتگو سے متفق نہ ہوں۔

(۶) دوسروں کے آگے پیچھے پھرنا۔ ان کے لیے ناخوش گوار کام بھی کرنا۔ اس بات پر افسوس کرنا کہ آپ انھیں نہ نہیں کہہ سکتے۔

(۷) دکاندار کی باتوں میں آکر اس سے غیر ضروری اشیاء بھی خرید لینا۔ یہ خیال کرنا کہ کہیں وہ برائے مان جائے۔

(۸) ہوٹل میں بد ذائقہ کھانا بھی چپکے سے کھا لینا۔ مبادا کھانا لوپس کرنے کی صورت میں برا برا مان جائے۔

(۹) دوسروں کو خوش کرنے کے لیے بلا ضرورت باتیں کرتے جانا۔

(۱۰) ادھر ادھر کے معاملات کے بارے میں افواہیں پھیلاتے رہنا۔ تاکہ لوگ توجہ سے آپ کی باتیں سنیں اور آپ کو اہم شخصیت تصور کرنے لگیں۔



(۱۱) با اختیار اور ممتاز افراد کے حاشیہ نشین بن کر رہنا۔ ہر کلام کرنے سے پہلے ان کی اجازت طلب کرنا تاکہ ایسا نہ ہو کہ وہ آپ کی کسی بات پر ناراض ہو جائیں۔

(۱۲) توجہ کا مرکز بننے کے لیے عجیب و غریب حرکات کرنا۔ بنیادی طور پر یہ فعل بھی دوسروں کی منظوری حاصل کرنے کی ایک کوشش ہے۔

(۱۳) تقریبات میں کبھی وقت پر نہ پہنچنا۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ دیر سے پہنچنے پر آپ خواہ مخواہ دوسرے لوگوں کی توجہ کا مرکز بن جاتے ہیں۔ یوں گویا آپ حاضرین کی نظر میں امتیازی حیثیت حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ لیکن یہاں بھی آپ دوسروں کے محتاج رہتے ہیں جو آپ کو امتیازی حیثیت عطا کرتے ہیں۔

(۱۴) لوگوں پر اپنے علم کا رعب بھارتے رہنا۔

(۱۵) دوستوں اور عزیزوں سے تعریف و ستائش کی توقع رکھنا۔ جب یہ توقع پوری نہ ہو تو یوں اور دل شکست ہوگا۔ آپ نے اس عورت کا قصہ سنا ہو گا جو شادی کی دعوت میں مہمانوں کو اپنا نیا بوا دکھانا چاہتی تھی۔ لوگوں نے اسے نظر انداز کیا تو اس نے رنجیدہ ہو کر چرائیج سے گھر کو آگ لگادی۔

(۱۶) جب کوئی بزرگ آپ کے نقطہ نظر سے اختلاف کرے تو ریشمن ہوئے۔ یہ فرست شیطان کی آنت کی طرح لمبی ہو سکتی ہے۔ تاہم ہم اسی پر اکتفا کرتے ہیں۔ منظوری کی خواہش یوں تو ہر زمانے میں اور ہر جگہ پائی جاتی ہے۔ لیکن جب وہ ناگزیر ضرورت بن جائے تو اس کے دکھتی دگ ہونے میں کوئی شبہ نہیں رہتا۔

دوسروں کی منظوری حاصل کرنے کے فائدے:

اس دکھتی دگ سے نجات حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ اس کے پیدا ہونے کے اسباب کا جائزہ لیا جائے۔ اگر اکثر لوگ اس کے علوی ہو چکے ہیں تو ظاہر ہے اس کے کچھ فائدے بھی ہوں گے۔ ان فوائد کو معقول اور پسندیدہ قرار دینا عمل ہے۔ تاہم ان کی موجودگی سے انکار نہیں کیا جاسکتا۔ ان امتقاند فوائد میں سے چند اہم فائدے یہاں درج کیے جاتے ہیں:

(۱) اپنی ذمہ داری دوسرے لوگوں کے کندھوں پر ڈالی جاسکتی ہے۔ اگر آپ اس لیے رنجیدہ ہیں کہ دوسرے لوگ آپ کو پسند نہیں کرتے تو ظاہر ہے کہ اپنی رنجیدگی کے لیے آپ ذمہ دار نہیں ہیں۔ لوگ رویہ بدل لیں تو آپ کی رنجیدگی خود بخود ختم ہو جائے گی۔

(۲) آپ اپنے جذبات و احساسات کے ذمہ دار نہیں تو ظاہر ہے کہ صورت حال کو بدلنے کی ذمہ داری بھی آپ پر عائد نہیں ہوتی۔ لہذا آپ ہاتھ پر ہاتھ دھرے بیٹھے رہ سکتے ہیں۔ خطرات مول لینے کی کیا ضرورت ہے؟ محنت و مشقت بھی بے فائدہ ہیں۔

(۳) کسر نفسی سے کام لیتے ہوئے آپ دوسروں کی ہمدردیاں حاصل کر سکتے ہیں۔ خود بھی اپنے آپ پر ترس کھا سکتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ منظوری کی ضرورت سے نجات خود ترسی سے نجات بھی ہے۔

(۴) منظوری حاصل کرنے کے رجحان سے آپ لاشعوری طور پر بچہ بن جاتے ہیں۔ آپ چاہتے ہیں کہ لوگ آپ کا خیال رکھیں۔ حفاظت کریں اور آپ کا دل بھلائیں۔

(۵) لوگ آپ کو پسند کریں تو آپ خود کو اہم محسوس کر سکتے ہیں۔

(۶) اس بات سے تسکین حاصل ہوتی ہے کہ لوگ آپ کی طرف توجہ دیتے ہیں۔ منظوری حاصل کرنے کے خواہش مند دوستوں میں آپ ان باتوں کی شغلی بگھارتے ہیں۔ یوں ان کی خواہش شدید تر ہو جاتی ہے۔

(۷) ہمارے معاشرے میں چونکہ منظوری حاصل کرنے کا رجحان زوروں پر ہے۔ لہذا آپ بھی اسے اپنا کریٹک اور صالح قرار پاتے ہیں۔

یہ تمام امتقاند فوائد حیرت انگیز حد تک وہی ہیں جو اپنی ذات سے نفرت کرنے اور کسر نفسی سے کام لینے سے پیدا ہوتے ہیں۔ اصل بات یہ ہے کہ خود دشمنی کی تمام صورتوں کی بنیاد یکساں طور پر ذمہ داری، تغیر و تبدل اور خطرے سے محفوظ رہنے کے فکر و عمل پر ہے۔



کوشش کی جائے تو وہ دور ہو جاتی ہے۔ میں اپنے کام میں مصروف رہوں تو وہ خود بخود میرے نزدیک آ جاتی ہے۔"

دوسروں کی منظوری ملی کی دم جیسی ہے۔ پکڑنے کی کوشش کی جائے تو ہاتھ نہیں آتی۔ پروا نہ کی جائے تو نزدیک چلی آتی ہے۔ اسی طرح آپ خود اعتمادی پیدا کریں۔ دوسروں سے بے نیاز ہو کر اپنے کام سے کام رکھیں تو لوگ خود بخود آپ کو اچھا سمجھنے لگیں گے۔ تاہم یہ حقیقت ہمیشہ پیش نظر رکھیں کہ تمام لوگوں کی پسندیدگی حاصل نہیں ہو سکتی۔ اس کی توقع رکھنا فضول ہے۔ اگر بعض لوگ مسلسل آپ پر نکتہ چینی کرتے ہیں تو اس سے دل برداشتہ ہونے کی ضرورت نہیں۔

منظوری کی دکھتی رگ سے نجات کے چند طریقے:

اس سلسلے میں پہلی بات تو یہ ہے کہ آپ ان اعتقاد فائدہ کی خواہش تیاگ دیں جو منظوری کی دکھتی رگ سے پیدا ہوتے ہیں۔ لوگوں کی پسندیدگی کو خاطر میں نہ لائیں۔ اس روگ سے نجات حاصل کرنے کے چند اہم طریقے حسب ذیل ہیں:

(۱) یہ حقیقت پیش نظر رکھئے کہ جب کوئی شخص آپ کے کسی کام پر پسندیدگی کا اظہار کرتا ہے تو یہ اس کا اپنا فعل ہے۔ لہذا ضروری نہیں کہ آپ اس کے نقطہ نظر سے اتفاق کریں۔ اور اس کی روشنی میں اپنے آپ کو بدلیں۔ یہ انداز فکر دوسروں کی منظوری حاصل کرنے کے رجحان کو ختم کرنے میں بہت مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

(۲) اگر کوئی دوست اپنی پسندیدگی ظاہر کر کے آپ کو متاثر کرتا چاہے تو اس سے کہئے کہ:

"اگرچہ میں آپ کی پسندیدگی حاصل کرنے کے لیے اپنا رویہ بدل سکتا ہوں۔ تاہم میرا خیال ہے کہ میں راستی پر ہوں۔ لہذا مجھے آپ کا نقطہ نظر قبول کرنے سے گریز کرنا چاہئے۔"

خود اعتمادی کا یہ اظہار آپ کو دوسروں کے چٹنے سے نجات دلانے میں معاون ثابت ہو گا۔

منظوری حاصل کرنے کی ستم ظرفی:

چند لمحوں کے لیے فرض کیجئے کہ آپ تمام لوگوں کی منظوری حاصل کر سکتے ہیں۔ مزید براں یہ بھی فرض کر لیجئے کہ ایسا کرنا بہت اچھی بات ہے۔ اچھا ایسا ہے تو پھر یہ مقصد حاصل کرنے کا بہترین طریقہ کار کیا ہو گا؟ اس سوال کا جواب تلاش کرنے سے پہلے کسی ایسے شخص کا تصور ذہن میں لائیے جسے عام طور پر لوگ بہت زیادہ پسند کرتے ہوں۔ دیکھئے کہ اس شخص کی انفرادی خصوصیات کیا ہیں؟ لوگ کیوں اس میں کشش محسوس کرتے ہیں؟ اسکی تعریف کیوں کی جاتی ہے؟ آپ دیکھیں گے کہ وہ شخص صاف 'گو' عالی حوصلہ، دوسرے لوگوں کی خوشامد سے بے نیاز اور صاحب الرائے ہے۔ وہ لوگوں کی منظوری حاصل کرنے کے لیے وقت ضائع نہیں کرتا۔ ہیر پھیر سے کام نہیں لیتا۔ چالوئی کے بجائے سچائی کو پسند کرتا ہے۔

کیا یہ ستم ظرفی نہیں ہے؟ عجب طرفہ تماشا ہے کہ لوگ اس شخص کو پسند کرتے ہیں جو ان کی پسند و ناپسند سے بے نیاز ہوتا ہے۔ جو اپنی راہ خود منتخب کرتا ہے اور پورے عزم و اشتغال سے اپنی راہ پر گامزن کرتا ہے۔

آئیے ہم آپ کو ایک قصہ سنائیں۔ اس کا تعلق ایک معمولی ستم سے ہے۔ لیکن دوسروں کی منظوری حاصل کرنے کی دکھتی رگ سے خلاصی پانے بغیر خوشی حاصل نہیں ہو سکتی اس لیے یہ قصہ ہمیں بصیرت عطا کر سکتا ہے:

ایک بڑی ملی نے دیکھا کہ ایک چھوٹی ملی مسلسل اپنی دم منہ میں دبائے کی کوشش کر رہی ہے۔ اس سے نہ رہا گیا۔ پوچھ بیٹھی کہ 'مضحی تم یہ کیا کر رہی ہو؟' چھوٹی ملی نے جواب دیا "خالد میں نے سنا ہے کہ ملی کے لیے سب سے اچھی بات خوشی ہے۔ میری خوشی میری دم میں ہے۔ لہذا میں اسے پکڑنے کی کوشش کر رہی ہوں۔ وہ میرے منہ میں آگئی تو گویا مجھے خوشی مل جائے گی۔"

بڑی ملی نے جواب دیا:

"نسخی گزیاب میں نے بھی دنیاویان کے مسئلوں پر غور کیا ہے۔ مجھے بھی معلوم ہے کہ خوشی میری دم میں ہے۔ لیکن میرا تجربہ ہے کہ جب اسے پکڑنے کی



(۳) لوگ آپ سے تعاون کریں تو پورے خلوص سے ان کا شکریہ ادا کیجئے۔ اس طرح پسنیدگی حاصل کرنے کی ضرورت ختم ہو جاتی ہے۔ مثل کے طور پر آپ کے میاں کہتے ہیں کہ آپ گھبراہٹ، بے چینی اور شرم کی ماری ہوئی ہیں اور یہ کہ وہ ان باتوں کو پسند نہیں کرتے۔ اس پر میاں کا شکریہ ادا کیجئے کہ انہوں نے ان باتوں کی نشاندہی کی ہے۔ بجائے اس کے کہ آپ میاں کو خوش کرنے کی خاطر اداکاری شروع کر دیں۔ ایسا کرنے سے منظوری کی ضرورت خود بخود ختم ہو جاتی ہے۔

(۴) جان بوجھ کر بعض معاملات میں دوسروں کی ناپسندیدگی مول لیجئے۔ اپنی خود امدادی بحال رکھئے۔ لوگوں کی مخالفت اور نکتہ چینی کے باوجود اپنی راہ پر چلتے رہتے پرسکون رہتے اور کسی گھبراہٹ کا اظہار مت کیجئے۔ ناپسندیدگی سے فرار حاصل کرنے کے بجائے اس کا مقابلہ کرنے سے آپ کی شخصیت میں مثبت تبدیلیاں پیدا ہوں گی۔

(۵) مخالفت، ناپسندیدگی اور نکتہ چینی کو نظر انداز کرنا سیکھئے۔ اکثر دیکھا گیا ہے کہ آپ نکتہ چینی کے مقابلے میں اپنا دفاع شروع کر دیں تو ایک فضول مناظرہ شروع ہو جاتا ہے۔ ہمارے ایک دوست ایک علمی مجلس میں خطبہ دے رہے تھے۔ سامعین میں سے ایک صاحب بار بار فضول قسم کے اعتراضات اٹھا رہے تھے۔ ابتدا میں ہمارے دوست نے انہیں جواب دینے کی کوشش کی۔ اس سے نکتہ چینی کو اور شہسہ ملی۔ اور وہ زیادہ گرم جوشی کے ساتھ کج بحثی کرنے لگے۔ یہ دیکھ کر ہمارے دوست نے رویہ بدلا۔ نکتہ چینی صاحب کے جواب میں جی بجا ہے، لکھا اور دوبارہ اپنے خطبے میں مصروف ہو گئے۔ نکتہ چینی حضرت اپنا سامعین کے خلاف ہوش ہو گئے۔

(۶) دوسروں کی ناپسندیدگی کے مقابلے میں اپنی قدر و قیمت بحال رکھئے۔ یقین کیجئے کہ اپنی وقعت کا تعین آپ خود کرتے ہیں۔ کوئی ناپسندیدگی کا اظہار کرے تو خود سے کہئے:

یہ اس (نکتہ چینی) کا اپنا فضل ہے۔ اسے یہی کچھ کرنا چاہئے۔ تاہم اس سے میری صحت پر کیا اثر پڑتا ہے۔ مجھے خوب معلوم ہے کہ میں سچائی پر ہوں۔ لہذا اس کی باتوں میں آکر مجھے سچائی سے دست بردار نہیں ہونا چاہئے۔ یہ طرز فکر اختیار کرنے سے آپ مخالفین کے طوفان کے آگے سینہ سپر ہونا سیکھ جائیں گے۔

(۷) یہ حقیقت قبول کر لیجئے کہ بہت سے لوگ آپ کو کبھی نہیں سمجھ سکتے۔ تاہم اس میں کوئی خرج نہیں۔ اسی طرح آپ کے حلقہ احباب میں کئی لوگ ہوں گے جو آپ کے لیے ناقابل فہم ہیں۔ ضروری زمین کہ آپ ان کی گمراہیوں میں غوطہ زن ہونے کی کوشش کریں۔ بس اس بات کا شعور رکھنا ہے کہ بہت سے لوگ آپ کو نہیں سمجھتے اور آپ کئی لوگوں کو نہیں سمجھ سکتے۔ یہ بھی تو سمجھنے کی ایک صورت ہے۔

(۸) ضروری نہیں کہ آپ اپنے ہر خیال، تصور اور رائے کا دفاع کرتے رہیں۔ لوگوں کو ان کی سچائی اور اچھائی کا یقین دلانا غیر ضروری ہے۔ وضاحتوں کے بغیر بھی آپ ان پر یقین رکھ سکتے ہیں۔

(۹) اپنی ضرورت کی اشیاء خریدتے ہوئے اپنی پسند کو عمل توجہ دیجئے۔ اس معاملے میں دوسروں کی رائے غلب کرنا قطعی طور پر لغو ہے۔

(۱۰) اپنے حقائق کی تصدیق دوسروں سے مت کروائیے۔

یہ کبھی مت کہئے:

"میں بیمار ہوں" واکٹر سے پوچھ لیجئے۔

یا

"میں کل سارا دن دفتر میں رہا ہوں" وہاں کے کسی فرد سے پوچھ لیجئے۔

(۱۱) جب کبھی آپ دوسروں کی رضا مندی کے طالب ہوں تو فوراً اپنا رویہ درست کیجئے۔ پرانی فکر چھوڑ کر نئی راہ اختیار کیجئے۔

(۱۲) جب تک آپ کو اپنی غلطی کا پورا یقین نہ ہو، کبھی معذرت نہ کیجئے۔



74

یہ چند حربے ہیں۔ انھیں اختیار کر کے آپ دوسروں کی منظوری حاصل کرنے کی دھمکتی رگ سے نجات حاصل کرنے کا آغاز کر سکتے ہیں۔ یہاں ہم اس بات کو دہرا دیں کہ پیندہ گی کی خواہش بذاتِ خود بری نہیں۔ سلتی زندگی میں اس کی قدر و قیمت مسئلہ ہے۔ لیکن جب یہ خواہش حد سے بڑھ جائے اور آپ ہر بات کے لیے دوسروں



کی راہ میں رکاوٹ بن سکتی ہے۔ مشورہ وجودی فلسفی سوربن کرکیکارڈ نے اسی لیے ایک بار کہا تھا کہ:

”مجھے کسی کھاتے میں ڈالنے کا مطلب میری نفی کرنا ہے۔“ ہوتا یہ ہے کہ لیبل لگ جانے کے بعد فرد لامشوری طور پر اس سے چپے رہنے کی خواہش کرتا ہے۔ یوں لیبل باقی رہ جاتا ہے، شخصیت مسخ ہو جاتی ہے۔ فرد اپنے اس اعزاز کو بچانے کی سرگرمی کو شش کرتا ہے۔ اس سے متعلقہ کردار اپناتا ہے اور ہر موقع پر خود کو اس کے اہل ثابت کرنے کی دھن سر پر سوار کر لیتا ہے۔

یہ لیبل فرد کے ماضی سے اخذ کیے جاتے ہیں۔ لیکن جناب ماضی تو محض راہ کا ڈھیر ہے۔ اسے کیدنے سے کیا حاصل ہو گا؟ — آئیے دیکھیں آپ کس حد تک ماضی کے بوجھ تلے دبے ہوئے ہیں۔ میں فلاں فلاں ہوں، والے جملے بنیادی طور پر

مندرجہ ذیل چار اعتقاد جملوں سے اخذ ہوتے ہیں:

(۱) میں وہ ہوں۔

(۲) میں ہمیشہ ویسا ہی رہا ہوں۔

(۳) میں اس کے بغیر وہی نہیں سکتا۔

(۴) میری قدرت ہی یہی ہے۔

یہ ہیں وہ رکاوٹیں جو کسی نہ کسی انداز میں آپ کی ترقی اور نشوونما کی راہ میں حائل ہیں۔ آپ کو آگے بڑھنے سے روکتی ہیں۔ حرکت کی بجائے جمود پیدا کرتی ہیں۔ اس لیے یہ زندگی کی بدترین دشمن ہیں۔ نئے نئے تجربوں اور نوبہ مسرتوں کی قاتل ہیں۔

دوای اہل کو خدا جوار رحمت میں جگہ دے۔ ان کی علوت تھی کہ گھر کے ہر فرد کو مقررہ مقدار میں کھانا دیتی تھیں۔ بڑے میاں کے لیے دو چپاتیاں اور شورہ بے کی ایک پلیٹ۔ بیورانی کے لیے مچ دو توں اور آٹلیٹ۔ بچوں کے لیے پھلوں کی مقدار بھی طے شدہ تھی۔ جب پوچھے کہ دوای اہل یہ تکلف کیوں؟ ان کا جواب ہمیشہ ایک ہی تھا۔ — میری ہمیشہ سے علوت یہی ہے۔ یہ جواز انھوں نے خود اپنی سرگزشت

ہر روز زندگی کا کھیل نیا ہوتا ہے۔ ہم وہ نہیں جو کل تھے بلکہ وہ جو کہ آج ہیں

## ماضی کے بوجھ سے نجات پائیے

آپ کون ہیں —؟

آپ کیا ہیں —؟

غالباً ان سوالوں کا جواب دینے کے لیے آپ اپنے ماضی کی طرف رجوع کریں گے۔ جیتے ہوئے دنوں کو یاد کریں گے۔ ان کے بوجھ سے نجات دشوار معلوم ہوتی ہے۔ — خیر، ممکن ہے آپ چند دوسری باتوں کا ذکر بھی کریں۔ مثلاً میں بہت مفلح ہوں۔ فلاں جگہ کام کرتا ہوں، فلاں جگہ رہتا ہوں، میں موسیقی کا رسیا ہوں، آزادی کا دلدادہ ہوں، مطالعہ کا شوقین ہوں، منتشر ہوں وغیرہ۔ تاہم اس باب میں ہم ان صفات کو زیر بحث لانے کا ارادہ نہیں رکھتے۔ یہ خوبیاں اپنی جگہ بہت اہم ہیں۔ قاتل قدر ہیں۔ لیکن ہم ان امور پر روشنی ڈالنا چاہتے ہیں جو مزید آگے بڑھنے میں آپ کی مدد کر سکیں۔

ہمارے معاشرے میں درجہ بندی کا رجحان تیزی سے بڑھ رہا ہے۔ کسی صاحب کا ذکر ہو تو فوراً کہا جائے گا کہ ”ابھی چھوڑ دینے وہ تو پکا سرخا ہے“ یا ”بھئی وہ تو کٹر اسلام پسند ہے“ یا ”وہ تو بڑا مولوی ہے“۔ وغیرہ۔ اس قسم کے جملے ہم ہر روز سنتے ہیں۔ اس درجہ بندی میں بظاہر کوئی برائی نہیں۔ لیکن غور سے دیکھئے تو یہ فرد کی نشوونما اور ترقی



سے اخذ کر رکھا تھا۔ اس سے انحراف گزرنے کے ذمہ میں داخل تھا۔

داوی ملان پر ہی کیا موقوف ہے۔ ہم میں سے اکثر لوگ یونہی اپنے اپنے ماضی کا بارگراں کندھوں پر لادے پھرتے ہیں۔ کمر میں خم آ جاتا ہے، لیکن بوجھ سے پیار بڑھتا ہے۔ گویا بوجھ نہ رہا تو زندگی میں کوئی بڑا خلاء پیدا ہو جائے گا۔ شاید زندگی ہی باقی نہ رہے۔

میں فلاں فلاں ہوں، والے بیانات کی اساس ماضی کے کسی تجربے پر ہوتی ہے۔ جب بھی مندرجہ بالا چار جملوں میں سے کوئی ایک استعمال کیا جائے تو درحقیقت اس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ:

”میری دلی خواہش ہے کہ میں پہلے کی طرح ہی رہوں۔“

آپ چاہیں تو آپ کو ماضی سے باندھنے والی زنجیریں ٹوٹ سکتی ہیں۔ مردہ اور جلد کر دینے والے بے فائدہ جملوں سے رہائی بھی مل سکتی ہے۔ ذیل میں ہم ”میں فلاں فلاں ہوں“ کی قسم کے جملوں کی ایک فہرست درج کر رہے ہیں۔ ممکن ہے کہ آپ بھی اپنا ذکر کرتے ہوئے ان میں سے اکثر جملے استعمال کرتے ہوں۔

- |                   |                     |
|-------------------|---------------------|
| میں شرمیلا ہوں    | میں تھائی پند ہوں   |
| میں بے فائدہ ہوں  | میں محرم مزاج ہوں   |
| میں سست ہوں       | میں غصیلیا ہوں      |
| میں خوفزدہ ہوں    | میں لاپرواہ ہوں     |
| میں بے ڈول ہوں    | میں غیر ذمہ دار ہوں |
| میں نازک مزاج ہوں | میں حاضرمبالغ ہوں   |
| میں اداس رہتا ہوں | میں مذہبی ہوں       |

یہ فہرست بہت مختصر ہے۔ پھر بھی ممکن ہے کہ اس میں بعض جملے آپ پر لاگو ہوتے ہوں۔ مسئلہ یہ نہیں کہ آپ کون سا لیبل منتخب کرتے ہیں۔ بلکہ دیکھنا یہ ہے کہ آپ کوئی لیبل خود پر چسپاں کرتے ہی کیوں ہیں؟ دوسرے لفظوں میں یوں کہئے کہ اصل مسئلہ یہ ہے کہ آپ اپنی بے گراں شخصیت کو بند کیوں کرتے ہیں؟ دریا کو کوزے

میں بند کرنا محال ہے۔ تو ٹھیک ہے۔ لیکن اگر کوئی ستم ظریف کوزہ لے کر دریا کے کنارے جا بیٹھے اور دریا کو اس میں بند کرنے کی کوشش کرے، تو آپ اسے کیا کہیں گے؟ یقین مانئے اگر وہ شخص کامیاب ہو جائے، تب بھی شخصیت کو لیبل کے کوزے میں بند کرنا دشوار ہے۔ اس کی ایک ہی راہ ہے۔ شخصیت کے ٹکڑے ٹکڑے کیجئے۔ اسے مسخ کیجئے۔ رواں دواں سمندر کے بجائے اسے مٹی مٹی گندی مٹی بنا دیجئے۔ لیجئے اب وہ آپ کے لئے مناسب ہے۔ لیبل چسپاں کیجئے۔ دل بھلائیے۔

لیکن کیوں؟ شخصیت کے جن کو کیزا نکوڑا بنا کر بوتل میں کیوں ٹھونسا جائے؟ آئیے ہم اس رویے کا سبب تلاش کریں۔

اکثر لوگ تن آسانی اور کالی کی بنا پر لیبل چسپاں کرنے کے علوی ہوتے ہیں۔ جہاں کسی پر کوئی لیبل لگا گویا اسے مٹی سمجھ لیا گیا۔ اب اس کے بارے میں مزید معلومات حاصل کرنے یا غور و فکر کرنے کی ضرورت نہ رہی۔ آدمی آپ کے لیبل کے ٹکڑے میں پھنسا تو وہ آپ کے قابو میں ہے۔ مزید درد سر مول لینے کی کیا ضرورت ہے۔ ڈی۔ ایچ لارنس نے اپنی ایک نظم میں لیبل چسپاں کرنے کے عمل کی لغویت کا نقشہ کھینچا ہے۔ نظم کا عنوان ہے ”وہ کیا ہے“:

وہ کیا ہے..... آمین

..... ظاہر ہے وہ ایک انسان ہے

ہاں، مگر وہ کرتا کیا ہے

..... وہ رہتا سستا ہے اور ایک انسان ہے

اچھا، خیر مگر وہ کوئی کام کرتا ہو گا، کسی جگہ ملازم ہو گا

..... کیوں؟

اس لیے کہ وہ کھاتے پیتے طبقے سے دکھائی نہیں دیتا

..... مجھے معلوم نہیں۔ مگر اس کے پاس خاصی فرصت ہے

علاوہ ازیں وہ خوبصورت کرسیاں بھی بناتا ہے

یہ ہوئی ثابت۔ وہ ترکھان ہے



..... نہیں صاحب۔ ہرگز نہیں

ہر طور وہ ایک کاریگر ہے

..... بالکل نہیں

مگر تمہاری باتوں سے تو یہی تاثر ملتا ہے

..... کیا کہا؟ — میں نے کیا کہا ہے؟

یہی کہ وہ کرسیاں بناتا ہے اور ترکھان ہے

..... میں نے کرسیاں بنانے کی بات کی تھی۔ یہ نہیں کہا تھا کہ وہ ترکھان ہے

اچھا اچھا وہ شوقیہ کرسیاں بناتا ہو گا

..... شاید — یہ تو بتائیے کہ لیل شوقیہ گاتی ہے یا پیشہ ور گاتی ہے

میں تو اسے صرف پرندہ ہی کہوں گا

..... میں نے بھی تو اسے صرف انسان ہی کہا تھا

خیر میاں بلند سازی تو کوئی تم سے سیکھے

لیل دو قسم کے ہوتے ہیں۔ پہلی قسم کے لیل دو سرے لوگوں کی عطا ہوتے

ہیں۔ پہلے میں آپ نے چپاں کیے جاتے ہیں۔ ساری عمر آپ کے چرے پر آگے رہتے

ہیں۔ دوسری قسم کے لیل وہ ہیں جو آپ نے پانچ سیدھے امور سے محفوظ رہنے کی خاطر

منتخب کیے ہوں۔

ان دو قسموں میں سے اول الذکر زیادہ مقبول ہے — چند روز ہوئے ایک

خاتون نے اپنی رام کلفتی سنائی تھی۔ اسے مصوری سے بہت لگاؤ تھا۔ ہر روز وہ نئے

نئے رنگ اور برش لیے تصویریں بنانے کے شوق میں آرٹ سکول جاتی۔ جلد ہی اس

کی انگلیوں پر اوس پڑ گئی۔ قصہ یہ ہوا کہ اس کی استثنائی خاتون کے بارے میں مایوس کن

رائے رکھتی تھی۔ وہ خاتون سے کہتی کہ مصوری تمہارے بس کا روگ نہیں ہے۔

بہتر ہے کوئی اور کام تلاش کرو۔ امگ بھری خاتون کے لیے یہی چکر کلفتی تھا۔ مصوری

سے اس کا دل اچاٹ ہو گیا۔ اس کے ساتھ ہی اسے ”من آئم“ کا ایک جملہ بھی

ہاتھ آ گیا۔ اب وہ اکثر دہرائتی کہ ”میں اچھی مصورہ نہیں ہوں۔“

خیال رہے کہ اس قسم کے اکثر لیل ہمیں دوسروں سے عطا ہوتے ہیں۔ وہ ہماری

صلاحیتوں کا سرسری اور غیر ہمدردانہ جائزہ لیتے ہوئے لاپرواہی سے کوئی فیصلہ صادر کر

دیتے ہیں اور ہم ہمیشہ کے لیے اسے اپنے دل پر نقش کر لیتے ہیں۔

\* بہتر ہے کہ آپ لیل عطا کرنے والے لوگوں سے میل جول برھائیں۔ ان سے

پوچھئے کہ آپ نے موجودہ عادات و اطوار کب اور کیسے سیکھیں یا آپ ہمیشہ سے ہی

ایسے رہے ہیں۔ انہیں یہ بھی بتا دیجئے کہ آپ نے خود کو بدلنے کا تہیہ کر لیا ہے۔ ان

کا رد عمل دیکھئے۔ کیا وہ آپ کو قاتل تغیر سمجھتے ہیں یا نہیں؟ آپ دیکھیں گے کہ ان کا

جواب مایوس کن ہو گا۔ ان کے نزدیک آپ خود کو بدلنے کی صلاحیت سے محروم ہوں

گئے۔

دوسری قسم کے لیل آپ نے خود تن آسانی کی خاطر اپنے اوپر چپاں کر رکھے

ہیں۔ یہ دوسرے لوگوں کی عطا نہیں ہیں۔ ہمارے ایک پچاس سالہ دوست کو کلج میں

داخلہ لینے کا بہت ارمان ہے۔ بات یہ ہے کہ وہ بعض خاندانی حالات کی بنا پر کلج کی

تعلیم حاصل نہیں کر سکا تھا۔ خواہش کے ساتھ ساتھ اسے نوجوانوں سے مقابلے کا خوف

بھی لاحق رہتا ہے۔ بالائی کے خوف اور اپنی ذہنی صلاحیتوں کے بارے میں شکوک نے

اسے ہر چندہ کو رکھا ہے۔ کئی ماں اس نے کلج میں داخلہ لینے کی کوشش بھی کی۔ لیکن

ہر بار حوصلہ ہار دیتا۔ اب وہ اپنی تسکین کے لیے کبھی کتا ہے کہ میں بہت سال خوردہ

ہو چکا ہوں۔ کبھی اسے خیال آتا ہے کہ میں کلج میں پڑھنے کا اہل نہیں ہوں۔

ہمارے اس دوست نے ان باتوں کو ڈھال بنا رکھا ہے۔ ظاہر ہے اس کی خواہش

جدوجہد اور تنگ و دو کی متقاضی ہے۔ اس سے بچنے کے لیے اس نے مختلف بہانے

تراش رکھے ہیں۔ ان بہانوں کی مدد سے وہ مسلسل خود کو فریب دیتا رہتا ہے۔ یہ بہانے

لیل — نقصان دہ بھی ہیں۔ وہ نہ صرف ایک حقیقی خواہش کی تکمیل میں

رکاوٹ بنتے ہیں بلکہ فرو کی نشوونما اور ترقی کی راہیں بھی مسدود کر دیتے ہیں۔ حرکت و

تخلیق کے بجائے جمود اور موت پیدا کرتے ہیں۔

ذیل میں ہم چند لیل درج کر رہے ہیں۔ ان کو ماضی کی یادگاریں سمجھ لیجئے۔ اگر



لاؤ سکتے ہیں۔ چلنے اور کوئی نہ سہی، بے چارے والدین تو ہیں۔ کہہ دیجئے کہ انہوں نے آپ کی تربیت ہی ایسے کی ہے کہ آپ میں حوصلہ مندی اور خود اعتمادی پیدا نہیں ہو سکی۔ شرمیلا پن، کم گوئی اور بے حوصلگی آپ کی فطرت ثانیہ بن چکی ہے۔ اب اس حصار کو توڑنا نہیں جا سکتا۔ کیا کیا جائے۔ صاحب مجبوری ہے۔ ایک بار یہ اقرار کرنے کے بعد آپ اپنی خامیاں دور کرنے کی کوشش سے بچ جائے ہیں۔

۴۔ میں بے ڈھنگا اور بے ڈول وغیرہ ہوں:

ممکن ہے یہ بات آپ نے بچپن میں دوسروں کی زبانی سنی ہو۔ لیکن اگر آپ نے اسے بچے ہاتھ رکھا ہے تو سمجھ سکتے ہیں کہ اسے حل ہو گئے۔ اس لیبل کے ذریعے آپ دوسروں کے ممکنہ طفرے کے خلاف دفاع کر سکتے ہیں۔ حالانکہ طفرہ مزاح کے یہ مواقع آپ کے اس لیبل کو منتخب کرنے سے پیدا ہوئے ہوں گے۔ بہر حال آپ نے بھی حصار بنا لیا ہے۔ جب کسی نے کوئی بات کہی، آپ اس کے پیچھے جا چپے۔ گویا کبوتر کی طرح آنکھیں بند کر لیں۔ واہ! واہ! بلی سے بچنے کا کیا سل طریقہ ہے!

۵۔ میں بد صورت، بھدا اور قطعی غیر دلچسپ انسان ہوں:

صاحب! یہ کھلی نہیں۔ محفوظ پناہ گاہ ہے۔ اس میں آپ دوسری صنف کے افراد سے بچنے کے لیے پناہ لیتے ہیں۔ ”میں اس قدر کمزور صورت ہوں۔ میری طرف کون دیکھے گا؟“ — یہ کہا اور محبت لینے اور دینے کے چیلنج سے بچ گئے۔ علاوہ ازیں خود کو ستوانے اور بہتر بنانے کی ضرورت بھی نہ رہی۔ آئینہ آپ کا بہترین بچ ہے۔ اسے جھوٹ بولنے کی کیا ضرورت ہے اور اس کا فیصلہ یہ ہے کہ آپ واقعی بہت بد صورت، بھدے بلکہ کمزور ہیں۔ — دیئے یہ حقیقت ہے کہ ہم وہی کچھ دیکھتے ہیں جو ہم دیکھنا چاہتے ہیں۔ آئینہ بھی ہمیں اپنی پسند کے سوا کچھ نہیں دکھاتا۔

۶۔ میں پر آگندہ اور احتیاط کا مارا ہوں:

یہ لیبل اپنے کردار کو جواز فراہم کرنے میں مدد کرتا ہے۔ میں تو ہمیشہ ایسے ہی کرتا

ان میں سے کوئی آپ پر بھی لاگو ہوتا ہے تو آپ اس سے نجات حاصل کرنے کے خواہش مند ہوں گے۔ یقیناً ماننے، یہ لیبل آپ کی مسرت اور ترقی کی راہ کا پتھر ہیں۔ ان کو ہٹائیے۔ زندگی زیادہ خوش گوار اور لطف انگیز ہو جائے گی۔

## دس عمومی لیبل اور ان کے احتمالہ فوائد

۱۔ میں ریاضی، انگریزی اور نفسیات وغیرہ میں کمزور ہوں:

یقیناً ماننے یہ محض حیلہ سازی ہے۔ ان مضامین میں آپ نے بہت کم نمبر حاصل کیے ہیں تو کیا ہوا۔ زیادہ محنت کیجئے، بہتر نتائج خود بخود ظاہر ہوں گے۔ لیکن سوال یہ ہے کہ محنت کیوں کی جائے؟ کیوں نہ آسانی سے اس حقیقت کو تسلیم کر لیا جائے کہ میں فلاں مضمون میں کمزور ہوں۔ ترقی کرنا میرے بس کا روگ نہیں ہے۔ بس یہ حقیقت تسلیم کی اور محنت سے جان چھوٹی۔

۲۔ میں کھیل کود، گفتگو اور لکھنے پڑھنے میں کامیاب نہیں ہوں:

اس لیبل کا مطلب یہ ہے کہ مستقبل میں آپ اپنا تمام ہاتھ بچا کر رکھیں۔ نیز ماضی کی بری کارکردگی پر قناعت کر لیں۔ ”بھئی یہ خالی ہمیشہ سے مجھ میں رہی ہے۔ اب میں کیا کر سکتا ہوں۔“ یہ رویہ آپ کو کارکردگی بہتر بنانے کی جدوجہد سے نجات دلا دیتا ہے۔ آپ ہاتھ پر ہاتھ دھر کر بیٹھ جاتے ہیں اور خواہ مخواہ کی کوفت سے محفوظ رہتے ہیں۔ ظاہر ہے کہ کارکردگی بہتر بنانا دشمن اور محنت طلب کام ہے۔ اس کے لیے شدید ریاضت کرنی پڑتی ہے۔ لیکن لیبل لگاتا تو مشکل نہیں پھر کیوں نہ اسی پر اتکا کیا جائے؟

۳۔ میں بہت شرمیلا کم گو اور بے حوصلہ ہوں:

یہ لیبل بھی بڑا ”منفید“ ہے۔ اسے قبول کرنے کا مطلب یہ ہے کہ آپ کے پاس ہر ناگاہی اور بزدلی کا جواز موجود ہے۔ علاوہ ازیں آپ اپنی ناکامیوں کا بوجھ دوسروں پر بھی



اپنے تئیں یقین دلاتے رہے کہ کیا کروں، میری فطرت ہی ایسی ہے۔

۱۔ میں سن رسیدہ اور تھکا ماندہ وغیرہ ہوں:

کالی، سستی اور جمہولیت کے لیے یہ لیبل بہترین نسخہ ہے۔ اسے ماتھے پر سجائے کے بعد کوئی نیا کام شروع کرنے یا کوئی ذمہ داری قبول کرنے کی زحمت سے ہمیشہ کے لیے نجات مل جاتی ہے۔ یہ لیبل لگائیے اور مزے سے لمبی تن کر سو جائیے۔ بھی اب میں کیا کروں گا۔ میں تو کافی بوڑھا ہو چکا ہوں، یہ کہا اور ہر قسم کی مہم جوئی سے محفوظ رہ گئے۔

خود پر لیبل چنپاں کرنے اور ماضی سے چٹے رہنے۔ میدان فواید کو ایک لفظ میں بیان کرنا ہو تو کنارہ کشی، کہہ دیجئے۔ جب کسی مشقت سے بچتا ہو یا اپنی کسی غامی کو دور کرنا ہو تو اپنے کسی لیبل کے ذریعہ آپ ہمیشہ جواز تلاش کر سکتے ہیں۔ مسلسل استعمال کے ذریعہ آپ کو خود بھی ان کی صداقت پر یقین آ جائے گا۔ یوں گویا آپ تیار شدہ شے بن جائیں گے۔ ایسی شے جس میں کسی تبدیلی، ترقی یا نشوونما کی اہلیت ہو نہ ضرورت۔ اس کے بعد آپ مزے سے زندگی کے باقی دن باتھوں پر ہاتھ دھرے گزار سکتے ہیں۔ لیبل محنت و مشقت اور غور و فکر کی زحمت سے نجات دلا دیتے ہیں۔ آپ بلا خوف ایک لمبے شدہ راستے پر چل سکتے ہیں۔ مثلاً ایک نوجوان کسی تقریب میں یہ یقین لیے جاتا ہے کہ وہ بہت زیادہ شرمیلا ہے، تو وہ شرمیلے پن کا خوب مظاہرہ کرے گا۔ آگے چل کر یہی رویہ اس کے تصور ذات کو مزید پختہ کر دے گا۔

ظاہر ہے کہ اپنے آپ کو بیان کرنا آسان ہے۔ لیکن تبدیل کرنا مشکل ہے۔ لیبل ہمیں اس مشکل سے بچنے کی راہ دکھاتے ہیں۔ عام طور پر لیبل والدین، اساتذہ اور دوسرے بزرگوں سے منسوب کیے جاتے ہیں۔ تاہم موجودہ لمحے کی ذمہ داری ان پر ڈالنے سے آپ انہیں اپنی زندگی پر اختیار عطا کر دیتے ہیں۔ خود کو ان کے رو برو ہے بس اور لاچار پاتے ہیں۔ ان کی زنجیریں اس قدر مضبوط دکھائی دیتی ہیں کہ آپ انہیں توڑنے کا حوصلہ نہیں پاتے۔

ہوں! — گویا روایت بذات خود جواز ہے۔ یہ مستقبل میں اپنی روش پر قائم رہنے کا اعلان بھی ہے۔ اس طرح یہ لیبل لکیر کا فقیر بناتا ہے۔ ظاہر ہے کہ اس میں بڑی عافیت ہے۔ لکیر کا فقیر نئے تجربوں کی اذیت سے محفوظ رہتا ہے۔ اسے سوچ بچار سے بھی کام نہیں لینا پڑتا۔ ہر طرز عمل پہلے سے طے شدہ ہوتا ہے۔ لہذا وہ سکون کے ساتھ مشین کی طرح عمل کرتا رہتا ہے۔

۷۔ میں بھولنے والا، لاپرواہ، غیر ذمہ دار اور بے حس وغیرہ ہوں:

استی اور کالی کی پردہ پوشی کرنے کے لیے یہ لیبل بہت کام آتا ہے۔ علاوہ ازیں بہت سی کوتاہیوں اور خامیوں کو بھی اس کے ذریعے چھپایا جاسکتا ہے۔ اس لیبل کو خوب استعمال کیجئے۔ خود کو بدلے یا بہتر بنانے کی ضرورت نہیں رہے گی۔ عیش سے زندگی بسر کیجئے۔ خوب مزے اڑائیے۔ کسی ستم ظریف نے بھی کوئی بات کسی تو کہہ دیجئے معاف کرنا بھائی، مجھے تو کوئی بات یاد ہی نہیں رہتی۔ بس پھر کیا ہے، تمام خامیوں کا دوا ہو جائے گا۔

۸۔ میں ہندی، چینی، پاکستانی، افریقی وغیرہ ہوں:

جب کوئی اور ہمانہ کامیاب نہ ہو تو اس لیبل کی مصدقہ چھان میں چین کی باسری بھجائیے۔ کوئی کام ڈھنگ سے نہ ہوا آپ گھسے پے انداز سے باہر نہ آسکیں تو فوراً یہ لیبل چنپاں کر لیجئے۔ بھی آخر میں ہندی وغیرہ وغیرہ ہوں۔ میرے سارے ہم وطن ہی ایسا برتاؤ کرتے ہیں۔ میں کیسے مختلف ہو جاؤں؟ ہم نے ایک بار کسی ہندی سے پوچھا کہ بھائی تم اس قدر کال اور ست کیوں ہو؟ تم میں تو ذرا بھی پھرتی نہیں۔ اس نے فوراً جواب دیا، صاحب آخر میں ہندوستانی ہوں۔ کالی تو میری گھٹی میں پڑی ہے۔

۹۔ میں بارعب، اکھر اور غصیل وغیرہ ہوں:

یہ لیبل آپ کو اپنے غیر مذہب افعال کا جواز فراہم کرتا ہے۔ اسے خود پر چنپاں کرنے کے بعد تہذیب و شائستگی کے تقاضے پورے کرنے کی ضرورت نہیں رہتی۔ بس



ماضی اور لیبل بازی سے نجات کے چند طریقے:

ماضی سے علیحدگی مہم جوئی کے مترادف ہے۔ روزمرہ زندگی میں ہم ماضی کے بل بوتے پر کام چلاتے ہیں۔ یہ ہماری پختہ عادت ہے لیکن اسے عزم اور محنت کے ذریعے تبدیل کیا جاسکتا ہے۔ آئیے ہم آپ کو لیبل بازی سے نجات کے چند طریقے بتائیں۔

جہاں تک ممکن ہو، خود پر کوئی لیبل چسپاں کرنے سے احتراز کیجئے۔ اپنے تئیں سمجھائیے میں آج تک فلاں فلاں کام اس طریقے سے کرتا رہا ہوں، لیکن آئندہ میں ہرگز ایسا نہیں کروں گا۔

دوست احباب کو بتا دیجئے کہ آپ نے اپنے آپ کو بدلنے کا پختہ عزم کر لیا ہے۔ اس سلسلے میں ان کا تعاون حاصل کیجئے۔ جو نبی آپ کوئی پرانی عادت دہرائیں، وہ آپ کو متنبہ کر دیں گے۔ اس طرح آپ خود کو بدلنے میں آسانی محسوس کریں گے۔

سابقہ کردار سے مختلف کرداری نمونے پیش نظر رکھئے مثلاً اگر آپ خود کو شرمیلا تصور کرتے رہے ہیں تو زیادہ سے زیادہ لوگوں سے اہمیت کے ساتھ ملنے کا فیصلہ کیجئے۔

اپنے کمرے نفسی والے کردار کا ایک روزنامہ تیار کیجئے۔ اس میں وہ افعال درج کیجئے جو کمرے نفسی کے ذیل میں آتے ہیں۔ اپنے تاثرات بھی لکھئے۔ موقع، محل اور وقت کا اندراج بھی کیجئے۔ پھر اس اہم نالے کو پیش نظر رکھتے ہوئے اپنے کردار کی اصلاح کیجئے۔

چار جملے بہت خطرناک ہیں۔ ان سے ہوشیار رہئے۔ جب کبھی وہ آپ کی زبان پر آئیں، فوراً ان کی تردید کیجئے۔ ہم یہاں وہ جملے اور انکے دو رخ درج کرتے ہیں۔

۱۔ میں ہمیشہ سے ایسا ہی رہا ہوں/میں ویسا رہا تھا۔

۲۔ اس کے بغیر چارہ کار نہیں/میں اسے کوشش سے بدل سکتا ہوں۔

۳۔ یہ میری فطرت ہے/میں اسے اپنی فطرت سمجھتا تھا۔

۴۔ میں ہمیشہ اسی طرح کام کرتا ہوں/میں اس طرح کام کرتا تھا۔

ہر روز فقط اس روز کے لیے کسی ایک لیبل سے نجات پانے کی کوشش کیجئے۔ مثلاً اگر آپ خود کو کم گو خیال کرتے ہیں تو کسی روز خوب باتیں کیجئے۔ دوستوں سے ملنے، تفریح کیجئے۔ سیاست سے لے کر فلسفہ تک پر دل کھول کر خیال آرائی کیجئے۔ آپ اپنی ذات کے پوشیدہ گوشوں سے آگاہ ہو جائیں گے۔ نئے پن کا احساس پیدا ہو گا۔ زندگی میں نئی دلچسپی پیدا ہو گی۔

کسی شام کوئی نیا اور انوکھا کام شروع کر دیجئے۔ تین چار گھنٹوں کی سرگرمی کے بعد آپ خود میں نیا پن محسوس کریں گے۔

یاد رکھئے کہ تمام لیبل اصل میں کنارہ کشی اور گریز کے ہمارے ہیں۔ حوصلہ، جرات اور استقلال سے کام لیجئے۔ آپ دیکھیں گے کہ کوئی شے بھی ناممکن نہیں ہے آپ میں بے شمار صلاحیتیں ہیں۔ انھیں پوشیدہ نہ رکھئے۔ ان سے پورا پورا کام لیجئے۔ یہ صلاحیتیں خدا کی نعمت ہیں۔ انھیں ضائع کرنا کفران نعمت ہے۔

تعمین ماننے کہ انسانی جبلت کا مطلب یہ نہیں ہے کہ ہر انسان کی ایک معین نفرت ہے اور وہ اس کا غلام ہے۔ انسان وہی ہے جو وہ خود کو بناتا ہے۔ آپ ہی اپنی شخصیت اور کردار کے خالق ہیں۔ اس لیے اسے بدلنے کا اختیار بھی آپ کو حاصل ہے۔ ماضی کی زنجیروں کو توڑ دیجئے۔ زندگی کی لطافتیں اور وسعتیں آپ کی منتظر ہیں۔ نئے افق تلاش کیجئے۔ خطرات سے خوف زدہ ہونا بزدلی ہے۔ بزدل کیا خاک جیا کرتے ہیں۔ آگے بڑھئے۔ زندگی کی لٹاکار کا جواب دیجئے۔





مستقبل سے۔ پھر بھی وہ دونوں ایک ہی نتیجہ پیدا کرتے ہیں۔ یعنی وہ آپ کے موجودہ لمحہ کو ساکن و جلد کر دیتے ہیں۔ اسے فنا کر دیتے ہیں۔ رابرٹ ہونز بروڈٹ نے یوم مسرت میں لکھا تھا کہ :

”موجودہ واقعات کبھی انسان کو جنوں کا نشانہ نہیں بناتے۔ صرف فکر ماضی اور اندیشہ فردا ہی انسانوں کی متاع فہم و دانش اوستے ہیں۔“

ہماری دنیا میں احساس گناہ یا تشویش سے شاید ہی کوئی محفوظ ہے۔ ایسے انسانوں کی بھرمار ہے جو یا تو اپنے کیے پر چچھتاتے رہتے ہیں یا آنے والے دنوں کے بارے میں خوف و ہراس کا شکار رہتے ہیں۔ غالباً آپ ان سے چنداں مختلف نہیں۔ اگر آپ شدید احساس گناہ یا تشویش کا شکار ہیں تو بہتر ہے کہ ان سے فوری طور پر نجات حاصل کیجئے۔ ان عوارض کا علاج کیجئے۔ جنہوں نے آپ کی زندگی کو کئی روگ لگا رکھے ہیں۔

احساس گناہ اور تشویش ہماری تہذیب میں رنج و الم کی غالباً دو سب سے عمومی صورتیں ہیں۔ اول الذکر جذبہ آپ کی توجہ ماضی پر مرکوز رکھتا ہے اور جیتے ہوئے واقعات کے بارے میں غم و غصہ دلاتا رہتا ہے۔ یوں آپ کے موجودہ لمحے کو ماضی کی ہمیشہ چڑھا دیتا ہے۔ اسی طرح تشویش کے عالم میں آپ مستقبل میں کچھ کرنا چاہتے ہیں۔ ان کو کر دیتے ہیں۔ آپ پیچھے دیکھ رہے ہوں یا آگے اس سے کیا فرق پڑتا ہے۔ انجام تو ایک ہی ہے۔ یعنی آپ موجودہ لمحے کو ضائع کر رہے ہیں۔ رابرٹ بروڈٹ کا یوم مسرت تو درحقیقت آج کا دن ہے۔ اس لیے وہ احساس گناہ اور تشویش کی حماقت کو مختصراً مندرجہ ذیل الفاظ میں بیان کرتا ہے :

”ہفتے میں دو دن ایسے ہیں کہ میں ان کے متعلق یا ان کے دوران میں کبھی فکر مند نہیں ہوتا۔ میں آزادی اور بے نیازی کے ان دونوں کو ہر قسم کے خوف اور اندیشے سے پاک رکھتا ہوں۔ ان میں سے ایک گزشتہ اور دوسرا آنے والا کل ہے۔“

احساس گناہ کا ایک تجزیہ :

یوں کہہ لیجئے کہ ہم میں سے بیشتر لوگ زندگی میں احساس گناہ کی سازش کا شکار رہتے ہیں۔ یہ بھرپور سازش ہمیں بالآخر احساس گناہ تیار کرنے والی مشینیں بنا دیتی

احساس گناہ اور تشویش کے ذریعے  
کسی واقعہ کو بدلا نہیں جاسکتا

۵

## لاحاصل جذبے

زندگی میں دو سب سے زیادہ لاحاصل جذبات ہیں ایام گزشتہ کا ماتم اور آنے والے دنوں کے بارے میں تشویش۔ یہ قطعی طور پر بے معنی اور بے فائدہ ہیں۔ آپ انہیں ”احساس گناہ“ اور ”تشویش“ کہہ لیجئے۔ ان دو دکھتی رگوں کا تجزیہ کیا جائے تو معلوم ہو گا کہ ان میں قریبی تعلق موجود ہے۔ اصل میں وہ ایک ہی حقیقت کے دو رخ ہیں۔ ان کی موجودگیوں ہے کہ :

الف

حال

الف

(گناہ) [ماضی]

(تشویش) [مستقبل]

تو یہ ہے ان کی حقیقت۔ احساس گناہ کا مطلب یہ ہے کہ آپ اپنے موجودہ لحاظ کو ماضی کے کسی فعل کے زیر اثر غیر متحرک کر دیں۔ حال کو ماضی پر قربان کر دیں۔ اسی طرح تشویش وہ حیلہ ہے جو مستقبل کے کسی امکان کی خاطر آپ کو آج پریشان کر دے۔ حالانکہ مستقبل پر ہمیں پورا عبور حاصل نہیں۔ مزید وضاحت کے لئے غور فرمائیے کہ آپ کسی ایسی بات کے لیے افسردہ ہیں جو ماضی میں کبھی واقع ہوئی تھی یا ابھی واقع ہی نہیں ہوئی ہے۔ اگرچہ ایک رد عمل کا تعلق ماضی سے ہے اور دوسرے کا







بچپن کے بعد بھی فعال رہتے ہیں۔

(۲) خود ساختہ احساس گناہ:

احساس گناہ کے رد عمل کی یہ دوسری صورت زیادہ اذیت ناک ہوتی ہے۔ اس کا شکار ہونے والا فرد ماضی قریب کے اپنے اعمال کے زیر بار رہتا ہے۔ گویا ان کا تعلق لازمی طور پر عہد طفولیت سے نہیں ہوتا۔ کسی مسئلہ اصول یا اخلاقی ضابطے کی خلاف ورزی ہونے پر یہ احساس شخصیت پر حاوی ہو جاتا ہے۔ اس طرح ممکن ہے کہ فرد خود کو عرصہ دراز تک کوستا رہے۔ حالانکہ یہ سب کچھ بے سود ہوتا ہے۔ گزرے ہوئے واقعات کو بدلنا محال ہے۔ بہت سی باتیں اس قسم کا احساس گناہ پیدا کر سکتی ہیں۔ ان میں چھوٹی موٹی چوری کرنا، عبادت سے گریز یا ماضی میں کوئی غلط بات کہہ دینا وغیرہ بھی شامل ہیں۔

پس آپ کا احساس گناہ یا تو متروک خود ساختہ معیاروں کا رد عمل ہوتا ہے جس میں آپ ابھی تک ایک غیر موجود لیکن یا اختیار شخصیت کو خوش کرنے کی کوشش کر رہے ہیں یا پھر یہ اپنے بنائے ہوئے اصولوں کے مطابق زندگی بسر کرنے میں ناکامی سے پیدا ہوتا ہے۔ یاد رہے کہ آپ ان اصولوں کو حقیقی طور پر قبول نہیں کرتے بلکہ کسی وجہ سے ان کے سامنے گتے ہیں۔ دوسرے طور دو باتیں ہیں احساس گناہ اخلاقی اور بے سود ہوتا ہے۔ آپ بیٹھے یہ سوچ سکتے ہیں کہ ماضی میں آپ کس قدر بے ہودہ رہے ہیں۔ آخری دم تک آپ ضمیر کی غلطی میں مبتلا بھی رہ سکتے ہیں۔ لیکن آپ ماضی کے کسی واقعہ کو ذرا بھی نہیں بدل سکتے۔ یہ بات آپ کے اختیار سے باہر ہے۔ جو ہو چکا سو ہو چکا۔ احساس گناہ تاریخ کو بدلنے کی کوشش ہے۔ یعنی یہ کہ کاش ایسا نہ ہوتا۔ تاہم تاریخ ناقابل تغیر ہے۔ اسے بدلا نہیں جاسکتا۔

اپنی کوتاہیوں کے بارے میں رویہ بدلنے کی کوشش ناممکن نہیں۔ ہماری تہذیب میں روایتی فکر کے ایسے بہت سے پہلو ہیں جو ہمیں یہ تلقین کرتے ہیں کہ ہر سرت انگیز بات کے بارے میں شرمسار ہونا چاہئے۔ بہت سے خود ساختہ احساس جرم اس قسم کی تلقین سے ہی جنم لیتے ہیں۔ آپ جانتے ہیں کہ بے ہودہ گوئی یا مخصوص جنسی عمل

سے احتراز کیا جانا چاہئے۔ دباؤ ڈالنے والے یہ اصول ہماری تہذیب میں وافر تعداد میں موجود ہیں۔ وہ ہمیں ہر وقت گناہ کا احساس دلاتے رہتے ہیں۔ خود اپنی ذات سے لطف اندوز ہونے کے بارے میں بھی احساس گناہ پیدا ہوتا ہے جو مکمل طور پر خود ساختہ ہوتا ہے۔

درحقیقت ضمیر کی غلطی کے بغیر خوشی اور مسرت کا تحفظ کیا جاسکتا ہے۔ آپ خود کو ایسی شخصیت میں ڈھال سکتے ہیں جو دوسروں کو نقصان پہنچائے بغیر اپنے اصولوں کے مطابق زندگی بسر کر سکتی ہے۔ اسی طرح احساس گناہ سے بھی نجات حاصل کی جاسکتی ہے۔ اگر آپ اپنے فعل کو ناپسند کرتے ہیں یا اسے کرنے کے بعد خود کو ملامت کرتے ہیں تو مستقبل میں آپ اس قسم کے فعل سے محفوظ رہنے کی کوشش کریں گے۔ لیکن خود ساختہ احساس گناہ کی سزا برداشت کرنا ایک ایسا ذہنی عارضہ ہے جس سے نجات ممکن ہے۔ احساس گناہ سے تو کام نہیں چلتا، یہ تو آپ کو ساکن و جامد کر دیتا ہے۔ بلکہ اس امر کا امکان بھی بڑھاتا ہے کہ ناپسندیدہ افعال پھر سے دہرائے جائیں۔ گویا احساس گناہ نہ صرف خود اپنا صلہ ہوتا ہے بلکہ ناپسندیدہ فعل کو دہرانے کی اجازت بھی دیتا ہے۔

احساس گناہ پیدا کرنے والے مخصوص مقولات اور رد عمل:

مندرجہ ذیل قسم کے واقعات بچوں میں گناہ کے احساس کی پرورش کرتے ہیں۔

مثال کے طور پر اس گفتگو پر غور کیجئے:

ماں: ”مجھی بیٹلہ، چلی منزل سے کرسیاں اٹھا لاؤ۔“

بچہ: ”امی جان۔ میں کھیل دیکھ رہا ہوں۔ یہ انکے ختم ہوتے ہی اٹھا لاؤں گا۔“

(گناہ کا بارانہ اشارہ)

ماں: ”اچھا کوئی بات نہیں۔ تم مزے سے کھیل دیکھو۔ میری کمر میں درد ہے۔“

پھر بھی خود ہی کرسیاں اٹھا لاتی ہوں۔“

اب مجھی خیال ہی خیال میں ماں کو چھ کرسیوں کے ساتھ گرتے ہوئے دیکھتا ہے۔

پھر خود کو کوٹنے لگتا ہے۔



احساس گناہ پیدا کرنے کے لئے یہ حربہ اکثر استعمال کیا جاتا ہے کہ "میں نے تمہارے لئے قربانی دی"۔ والدین بھی ان دھوکوں کا رونا دھوتا رہتے ہیں جو انہوں نے آپ کی خوشی کی خاطر برداشت کئے۔ جب آپ فطرتاً پریشان ہوتے ہیں۔ ان کی نوازشوں کا خیال کرتے ہیں۔ اپنی کوتاہیوں پر ملامت کرتے ہیں۔ جب ماں بچے سے یہ کہتی ہے کہ:

"جہیں جہم دینے کی خاطر میں مسلسل اٹھارہ گھنٹے بلبلاتی رہی تھی۔"

یا یہ کہ:

"صرف تمہاری خاطر میں تمہارے باپ کے پلے بندھی رہی"

تو پھر بچہ احساس گناہ سے بچ نہیں سکتا۔

آپ ماں باپ سے دور ہیں۔ ان کے خیال سے بے پروائی برت رہے ہیں۔ پھر آپ کو کہا جاتا ہے:

"تم خوب عیش کرو۔ ہماری پروا کی ضرورت نہیں۔ ہماری زندگی تو بیت ہی رہی ہے۔"

ایسے ہی ارشاد ہوتا ہے:

"اے مالکِ کل مہرے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین۔۔۔۔۔"

ظاہر ہے یہ سب سننے کے بعد آپ نہ چاہتے ہوئے بھی قربانوار بننے کی کوشش کریں گے۔ والدین آپ کی احساس گناہ پیدا کرنے والی مشین چالو کر دیتے ہیں اور وہ فوراً پیدا ہونے لگتا ہے۔

یہ چالیں بھی بہت مفید رہتی ہیں:

"تم مجھے ذلیل کیا ہے۔"

"ہم سائے کیا کہیں گے۔"

اس طرح دوسروں کا بوجھ آپ پر لا دیا جاتا ہے۔ یہاں تک کہ آپ تلام ہونے پر مجبور ہو جاتے ہیں۔ اپنے متعلق خود فیصلہ نہیں کرتے۔ دوسروں کی مرضی پر چلنے لگتے ہیں۔

والدین کی بیماری احساس گناہ کا ایک بڑا منبع ہے:

"تم نے میرا خون چوس لیا ہے۔"

"مجھے دل کا روگی بنا دیا ہے۔"

"میری زندگی اجیرن کر دی ہے۔"

یہ طعنے ہمیشہ احساس گناہ پیدا کرتے ہیں۔ والدین کے بڑھاپے کے ساتھ یہ احساس بھی بڑھتا جاتا ہے۔ اسے برداشت کرنے کے لیے مضبوط کندھوں کی ضرورت ہے۔ آپ زیادہ حساس ہیں تو والدین کی موت کا ذمہ دار بھی خود کو سمجھ سکتے ہیں۔

ماں باپ جنسی احساس گناہ بھی پیدا کرتے ہیں۔ آپ ڈرا بیٹھے تو وہ لٹھ لیے آپ کے پیچھے بھاگتے ہیں۔ کوئی بات ہوئی نہیں کہ ان کی ملامتیں شروع ہو گئیں۔

کہتے ہیں کہ احساس گناہ کے ذریعے سماجی لحاظ سے پسندیدہ کردار پیدا کیا جاسکتا ہے۔

"راوی الماں کے سامنے ہم کیسے گلے مل سکتے تھے۔"

"تم ہمیشہ شکریہ ادا کرنا قبول جاتے ہو۔ میرے لیے یہ بات سخت شرمندگی کا باعث ہے۔"

اچھا! یہ جتنے اثر تو ضرور چھوڑتے ہیں۔ مگر یہ اثر منفی ہوتا ہے۔ طعن و طفر کے بغیر بھی اچھا رویہ پیدا کیا جاسکتا ہے۔ بچوں کو بتانا چاہئے کہ کوئی بات اچھی کیوں ہے۔ مثلاً جمعی کو اگر یہ بتایا جائے کہ اس کی مسلسل دخل اندازی سے گفتگو جاری نہیں رہ سکتی۔ یوں خرابی پیدا ہوتی ہے۔ اس طرح وہ کچھ نہ کچھ سمجھ جائے گا۔ احساس گناہ بھی پیدا نہیں ہو گا جو مثلاً یہ کہنے سے پیدا ہوتا ہے کہ:

"تم ہمیشہ تنگ کرتے ہو۔ شرم کرو۔۔۔۔۔ تمہاری موجودگی میں بات کرنا بھی ٹھیک ہے۔"

جوان ہونے کے بعد آپ خود بخود احساس گناہ کے پد راند اثرات سے نجات نہیں پالیتے۔ ہمارے ایک باون سالہ دوست نے عیسائی خاتون سے بیاہ رچا رکھا ہے۔ ماں کو



ابھی تک خبر نہیں — ذرا ہے کہ میں اس صدمے سے جاہزنہ ہو سکے گی —  
لہذا وہ علیحدہ مکان میں رہتا ہے۔ ہر جمعہ کو اپنی بوڑھی ماں سے ملتا ہے۔ شادی کے  
لئے اس کے اصرار کو ٹالا رہتا ہے — یوں ہوشیار اور کامیاب انسان ہونے کے  
وجود وہ اپنی ماں کے منفی اثرات سے نہیں نکل سکا ہے۔

پدری احساس گناہ گویا بگڑے ہوئے افراد کی باگیں کسے کا سلیقہ ہے۔ ہم نے یہاں  
صرف چند مثالیں پیش کی ہیں۔ ورنہ آپ دیکھیں تو زندگی کا ہر پہلو اس سے متاثر  
دکھائی دے گا۔

### جذباتی رشتوں سے متعلقہ احساس گناہ:

”اگر تمہیں مجھ سے محبت ہوتی“ — یہ جملہ شریک حیات کو سزا دینے  
کا بہترین حربہ ہے۔ گویا محبت میں بھی سزا دینے کے بغیر کلام نہیں چلتا۔ جب جیون  
ساتھی آپ کے معیار پر پورا نہیں اترتا تو اسے راہ راست پر لانے کے لیے احساس  
جرم پیدا کرنا ضروری ہے۔ اس سلسلے میں نفرتیں، طعنے، خاموشی کے طویل وقفے اور  
زہر آلود نگاہیں استعمال کی جاتی ہیں۔ ”میں تم سے بات کرنا بھی پسند نہیں کرتا“  
— ”میں تمہارا علاج لے رہی ہوں“ — ”میرے قریب مت آنا“ — ”کیا تم مجھے بھوکا  
تمہاری کرکٹ کے بعد بھی میں تم سے محبت کرتی ہوں“ — یہ طعنے اور جملے کئے جلتے تو  
ہر روزی سنے جاتے ہیں۔

بس یہی نہیں — اکثر اوقات برسوں کے بھولے بسرے حوالے اور ناخوشگوار  
باتیں دہرائی جاتی ہیں۔ دکھ دینے کے ہزار چیلے برتے جاتے ہیں۔ ”یاد کرو تم نے  
میں سال پہلے مجھے دھوکہ دیا تھا“۔ یا پھر — ”اب کیسے مجھ کو — پہلے  
تمہارے بچپن کب اچھے تھے“۔ اس طرح میاں بیوی ایک دوسرے کی زندگی میں زہر  
اندھتے رہتے ہیں۔ ماضی کے زخموں کو کھیتے ہیں۔ اپنے زخم تازہ کرتے ہیں۔ دکھ  
دیتے ہیں اور دکھ اٹھاتے ہیں۔

ممکن ہے احساس گناہ جیون ساتھی کی روش کو بدلنے میں کارگر ہو۔ اس قسم کے  
جملے مطلوب رویہ پیدا کر سکتے ہیں — تم سنجیدہ ہوتے تو مجھے بلا سکتے تھے۔ تم ہمیشہ

اپنے فرض سے غفلت برتتے ہو“ — لیکن کیا ضروری ہے کہ دوسرے کی غلطیاں  
یاد کروائی جائیں؟ کیا بہتر طریقہ استعمال نہیں کیا جاسکتا؟  
بچوں سے متعلقہ احساس گناہ:

عجب تماشہ ہے کہ والدین بچوں کو گناہ کا احساس دلاتے ہیں۔ لیکن بچے بھی اس  
دور میں پیچھے نہیں۔ جس موقع ملے، وہ والدین کو گھیرے میں لے لیتے ہیں۔

بچہ جانتا ہے کہ والدین اس کی افسروگی برداشت نہیں کر سکتے۔ ماں باپ اسے اپنی  
کو تباہی خیال کرتے ہیں۔ لہذا وہ انہیں مسلسل اس کا احساس دلانے کی کوشش کرتا ہے

:

”فوزیہ کا باپ تو اسے کچھ نہیں کہتا۔“

”روزی کے ابو بہت اچھے ہیں۔ آپ تو اتنے اچھے نہیں۔“

”ابو! آپ مجھے پیار نہیں کرتے“ ورنہ —

”لگتا ہے میں آپ کا بیٹا ہی نہیں ہوں۔ آپ تو ہر وقت ڈانٹتے رہتے ہیں۔“

یہ سب جملے ایک ہی مفہوم کے حامل ہیں۔ یہ آپ کو جتلاتے ہیں کہ آپ اچھے

ماں باپ نہیں۔ اپنے بچوں سے اچھی طرح پیش نہیں آتے۔ انہیں آپ سے شکایت

ہے — آپ کو شرمندہ ہونا چاہئے۔

بلاشبہ بچے یہ حربہ بزرگوں سے سیکھتے ہیں۔ احساس گناہ ہرگز فطری رویہ نہیں

ہے۔ یہ تو دوسروں سے حاصل کیا ہوا جذباتی رد عمل ہے۔ بچے کو یقین ہو کہ یہ حربہ

کامیاب ہے، تب ہی وہ اسے استعمال کرتا ہے۔ بچے آپ کی کمزوریوں سے خوب آگاہ

ہوتے ہیں۔ لہذا کوئی مقصد حاصل کرنے کے لیے اس حربے کو استعمال کرتے ہیں۔

انہوں نے اس کا عمل سیکھ لیا ہے۔ ظاہر ہے کہ آپ سے ہی سیکھا ہو گا۔

### مدرسوں میں پیدا ہونے والے احساسات گناہ:

گناہ کا تکلیف دہ احساس پیدا کرنے میں تعلیمی ادارے بھی کسی سے پیچھے نہیں

رہتے۔ بلکہ اساتذہ اس معاملے میں سب سے زیادہ فعال ہیں۔ حساس ہونے کی حیثیت



اسے بھول ہی نہیں سکتے۔ ہر وقت یہی خیال ذہن پر چھایا رہتا ہے۔ یہاں تک کہ کسی روز حلاوت کا شکار ہو جاتے ہیں۔

احساس جرم ہمارے نظام انصاف کی بنیاد بن کر رہ گیا ہے۔ اب ہم مجرموں کی اصلاح پر زیادہ توجہ نہیں دیتے۔ ہم بھول جاتے ہیں کہ وہ بھی انسان ہیں اور کسی وجہ سے عام ڈگر سے ہٹ گئے ہیں۔ اس کے برعکس ہم ان میں جرم کا احساس پیدا کرنے میں کوشاں رہتے ہیں۔ ہر ممکن کوشش کی جاتی ہے کہ وہ ہمیشہ اپنے کیے پر ملامت کرتے رہیں، کف افسوس ملتے رہیں، لیکن اصلاح نہ کریں۔

قتل غور بات یہ ہے کہ آیا جرم کا کوئی شدید احساس ماضی کو بدل سکتا ہے؟ ظاہر ہے کہ یہ ممکن نہیں۔ چنانچہ معقول رویہ تو یہ ہوا کہ بے فائدہ جذبات کے بجائے مجرموں کی اصلاح پر زیادہ توجہ دی جائے تاکہ وہ از سر نو مفید شہری بن سکیں۔

نپ دینے کے رواج کا جائزہ بھی لیجئے۔ اب یہ حق خدمت نہیں رہا بلکہ اکثر صورتوں میں اس کا مقصد تو یہ ہے کہ جس شخص کی خدمت کی جائے، اس میں احساس گناہ بھی پیدا کیا جائے۔ اسے شرمندہ کیا جائے۔ خدمت گاروں، نوکروں، ٹیکسی ڈرائیوروں نے جان لیا ہے کہ اچھی طرح خدمت کرنا اہم نہیں۔ نہ ہی اس کی ضرورت ہے۔ صاحب لوگ تو انہیں ہر حال میں نپ دیں گے۔ کیونکہ وہ خود نپ نہ دینے سے شرمندہ ہوتے ہیں۔ اس سے بچنے کے لئے وہ بالکل میکانیکی انداز میں نپ ضرور ادا کریں گے۔

کسی معمولی معمولی باتیں ایسی ہیں کہ ہم ان کے علوی ہیں۔ مثلاً سگریٹ نوشی۔ لیکن اس کے بارے میں بھی ہمیں شرم دلائی جاسکتی ہے۔ ممکن ہے آپ سگریٹ نوشی ترک کر چکے ہوں۔ لیکن کسی محفل میں جوئی آپ سگریٹ پینے سے انکار کریں، لوگ آپ کو تسخّر کا نشانہ بنا دیں گے۔ ممکن ہے وہ غصیل نگاہوں سے آپ کو دیکھنے لگیں۔ اچھا! ایسا ہے تو پھر کیا ہوا۔ کیا آپ لوگوں پر واضح نہیں کر سکتے کہ اب آپ سگریٹ نوشی پر آمادہ نہیں ہو سکتے۔

فاقہ کشی پر بھی لوگ شرمندگی دلاتے ہیں۔ بلکہ آپ خود بھی کوئی غلط بات محسوس

سے بچے جلد ہی ان کا نشانہ بن جاتے ہیں۔ یہاں ہم چند جملے درج کرتے ہیں۔ یہ جملے بچوں کے موجودہ لمحوں کو افسردہ کرنے کی خاطر اکثر استعمال ہوتے ہیں:

”تمہاری امی تو تم سے باپس ہی ہوں گی۔“

”تم بہت ہوشیار بنتے ہو، لیکن شرم کرو کہ نمبر اتنے کم لیے ہیں۔“

”ماں باپ کا خیال رکھا کرو، وہ تمہاری خوشی کی خاطر ہر دکھ سستے ہیں۔“

”محنت کی ہوتی تو یوں ٹیل نہ ہوتے۔ اب تمہیں اس کا خیا زہ بھگتنا ہو گا۔“

مخصوص طرز عمل کا درس دینے یا بعض باتیں سکھانے کے لیے بھی احساس گناہ

سے کام لیا جاتا ہے۔ مت بھولے کہ پختہ عمر میں بھی آپ استاذوں اور مدرسوں کے اثرات سے نجات نہیں پاتے۔

مذہب سے متعلقہ احساس گناہ:

مذہب کو بھی احساس گناہ پیدا کرنے کی خاطر اکثر استعمال کیا جاتا ہے۔ کبھی آپ کدھب سے دور ہونے کا طعنہ دیا جاتا ہے۔ کبھی دنیا دار ہونے کا الزام لگایا جاتا ہے۔

پھر یہ اعلان کیا جاتا ہے کہ آپ کے لیے جنت کے دروازے بند ہی رہیں گے۔ اس طرح مندرجہ ذیل جملے بھی اکثر سنائے جاتے ہیں:

”تمہیں خدا سے محبت ہوتی تو یہ کلم بھی نہ کرتے۔“

”گناہوں کا کفارہ ادا کیے بغیر تم جنت میں داخل نہیں ہو سکتے۔“

”تم کبھی پابندی سے نماز ادا نہیں کرتے، کچھ تو شرم کرو۔“

”تم اللہ تعالیٰ کے نافرمان ہو، وہ بھی تمہیں معاف نہیں کرے گا۔“

دیگر اسباب:

بیشتر لوگ احساس گناہ کے نظریہ پر کاربند رہتے ہیں۔ بیٹھے سوچتے رہتے ہیں۔

ماضی پر کڑھتے ہیں۔ چھوٹی سی بات ہی ہو، وہ فوراً رائی کا پھاڑ بنا لیتے ہیں۔ اپنے بوجھ تلے دبے رہتے ہیں۔ اس مثال کو ہی لیجئے۔ شریک کے کسی اصول کی معمولی خلاف ورزی ہو جاتی ہے۔ اچھا تو پھر کیا ہوا۔ یہ تو بالکل فطری ہے۔ لیکن اکثر لوگ



ایسا کیوں ہے؟ — بات سیدھی سی ہے۔ گزرے ہوئے زمانے میں ذمہ داری کا بوجھ ڈال کر موجودہ تقاضوں سے نجات حاصل کی جاتی ہے۔ حال کو بدلنے کے لئے درکار مشقت سے فرار حاصل ہو جاتا ہے۔ یوں وہ خطرات بھی ٹل جاتے ہیں جو تغیر و تبدل کے ساتھ وابستہ ہوتے ہیں۔ نئے تقاضوں کا سامنا کرنا دشوار ہے۔ احساس گناہ کے زیر اثر جلد و سادگت ہو جانا آسان ہے۔

یہ خیال بھی عام ہے کہ شدید احساس گناہ سارے داغ دھو دیتا ہے۔ غلطی کی ہے، تو شرمندہ ہونا بھی لازمی ہے۔ گویا شرمندگی غلطی کو بدل دے گی۔ جیل خانے بنانے کی ذہنیت بھی یہی ہے۔ جتنا شدید جرم ہے، اتنی سخت سزا ضروری ہے۔ گویا سزا جرم کا داغ دھو دے گی ماضی کو بدل دے گی۔

احساس گناہ بچپن کی محفوظ حالت کی جانب رجعت کا وسیلہ بھی ہے۔ بچپن میں آپ ذمہ داریوں کے بوجھ سے آزاد ہوتے ہیں۔ آپ کے لئے سب کچھ دوسرے لوگ کرتے ہیں۔ وہی ذمہ دار بھی ہوتے ہیں۔ اسی طرح آپ حال کو قبول کرنے کے بجائے ماضی کی طرف دیکھتے ہیں تو خواہش یہ ہوتی ہے کہ دوسرے لوگ آپ کا بوجھ اٹھالیں۔ گویا آپ اپنی فضاہیت سے بے زار ہوتے ہیں۔ ذمہ داریوں سے گریز کرتے ہیں۔ دوسروں کے دامن میں پناہ تلاش کرتے ہیں۔

اکثر اوقات آپ دوسروں کی پسندیدگی کے خواہش مند ہوتے ہیں۔ چاہتے ہیں کہ سب لوگ آپ کی تعریف کریں۔ یہ خواہش بھی اصل میں ذمہ داری سے گریز کا نتیجہ ہے۔ آپ خود کو دوسروں کی پسند کے مطابق ڈھال لیتے ہیں۔ ظاہر ہے پھر وہ کوئی تنقید نہیں کر سکتے۔ لیکن جب آپ سے معمول سے ہٹ کر کوئی کام ہو جائے تو شرمندگی کا احساس آپ کا چچا نہیں چھوڑتا۔ اس احساس کے ذریعے یہ ثابت کرنا مقصود ہوتا ہے کہ آپ "راہ راست" سے آگاہ ہیں۔ اور اس تک پہنچنے کی کوشش بھی کر رہے ہیں۔

آخر میں یہ بات بھی یاد رکھئے کہ — احساس گناہ دوسروں سے رحم کی بھیگ مانگنے کا سلیقہ بھی ہے۔ رحم کی خواہش عزت نفس سے محرومی کی علامت ہے۔ آپ

کر سکتے ہیں۔ وزن کم کرنے کے شوق میں آپ نے ایک چٹائی کم کھالی۔ لہجے اب آپ کمزوری محسوس کرنے لگے۔ لعنت ملامت بھی شروع ہوئی۔ وقت ضائع کیا۔ دوبارہ کھانا سامنے آیا تو ممکن ہے آپ علوت سے بھی زیادہ کھا جائیں۔ لہذا کیا یہ بہتر نہیں ہے کہ آپ سوچ بچار کے ساتھ فیصلے کریں۔ پھر ان پر کاربند رہیں۔ شرمندگی سے — احساس گناہ سے یا ملامت سے تو کچھ حاصل نہیں ہو گا۔

جنس اور احساس گناہ:

ہمارے سانچ میں جنسی امور احساس گناہ کے لئے غالباً سب سے زیادہ زرخیز زمین کی حیثیت رکھتے ہیں۔ یہ تو ہم دیکھ چکے ہیں کہ والدین ذرا ذرا سی بات پر بچوں میں جنسی افعال اور خیالات پر ملامت کرتے ہیں۔ تاہم بڑی عمر کے لوگ بھی جنس کے بارے میں صحت مند رویہ نہیں رکھتے۔ لوگ چھپ کر جنسی فلمیں دیکھتے ہیں۔ جنسی ادب کا مطالعہ بھی پوشیدہ طور پر کیا جاتا ہے۔ وجہ صرف یہ ہے کہ وہ دوسروں کے طعنوں سے بچنا چاہتے ہیں۔ وہ جنسی گفتگو سے لطف اندوز ہونے سے انکار کرتے ہیں۔ بلکہ اس کے بارے میں خیالات کو بھی گناہ ٹھہراتے ہیں۔ وہ اپنی پارسمانی پر اصرار کرتے ہیں۔ جنس کے ساتھ گناہ کا تصور اس قدر مربوط کر دیا گیا ہے کہ اب وہ بچوں کو جدا نہیں کیا جاسکتا۔

ہم نے ان ثقافتی اثرات کی مختصر فرست پیش کی ہے جو احساس گناہ کا منبع ہیں۔ آئیے اب ہم اس کے نفسیاتی اسباب تلاش کریں۔

احساس گناہ کے نفسیاتی محرکات:

ایسے کئی بنیادی اسباب ہیں جو ہمیں موجودہ لمحہ کو ماضی کی سمیٹ چڑھانے پر مجبور کرتے ہیں۔ سب سے پہلی بات تو یہ ہے کہ جب موجودہ لمحہ ماضی کے کسی واقعے سے متاثر ہو تو آپ اسے کسی تخلیقی اور مفید کام کے لئے استعمال نہیں کر سکتے۔ آپ موجودہ تقاضوں سے نظریں چراتے رہتے ہیں۔ اپنی ذمہ داریوں سے فرار ڈھونڈتے ہیں اور موجودہ صورت حال کے لئے ماضی کو ذمہ دار بنا دیتے ہیں۔



چاہتے ہیں کہ لوگ آپ کے بارے میں افسوس کا اظہار کریں۔ حالانکہ صحت مند خواہش یہ ہے کہ آپ خود کو پسند کریں۔ اپنا احترام کریں۔ دوسرے لوگ بھی آپ کا احترام کرنے پر مجبور ہو جائیں گے۔

فحشیت کو کچلنے والے دیگر احساسات کی طرح گناہ کا احساس بھی خود ساختہ ہے۔ آپ نے اسے خود ہی اختیار کیا ہے۔ آہستہ آہستہ یہ روگ بن جاتا ہے۔ مگر اس سے نجات حاصل کرنا ممکن ہے۔ یہ ناقابل علاج نہیں۔ تھوڑی سی کوشش سے آپ اس بیماری سے نجات پاسکتے ہیں۔

### حصول نجات کے چند طریقے:

- ۱۔ سب سے پہلی بات یہ ہے کہ آپ ماضی کو اٹل جائیں۔ وہ ناقابل تفریر ہے۔ احساس کی کسی شدت سے اس میں خوش گوار تبدیلی پیدا نہیں کی جاسکتی۔ جو ہو چکا سو ہو چکا پس یہ جملہ بیش ذہن نشین رکھئے کہ ————— ”احساس گناہ نہ تو ماضی کو بدل سکتا ہے اور نہ ہی مجھے بہتر انسان بنا سکتا ہے۔“ اس جملے کو پیش نظر رکھئے سے آپ نہ صرف غیر پسندیدہ جذباتوں سے آزاد ہو جائیں گے۔ بلکہ ماضی کے سبق اور احساس گناہ کا ماضی فرق بھی بخوبی جان جائیں گے۔
- ۲۔ اپنے دل کو کریڈیٹ ————— یہ جاننے کی کوشش کیجئے کہ موجودہ حالات میں حوصلہ شکن بات کیا ہے؟ آپ کیوں فرار چاہتے ہیں؟ یاد رکھئے کہ بیشتر صورتوں میں احساس گناہ لمحہ حال سے فرار کی کوشش ہے۔ جب آپ کو اس کا سبب معلوم ہو جائے تو اس سے نجات حاصل کرنا بھی دشوار نہیں رہے گا۔

نجات کے اس طریقہ کی وضاحت کے لیے ہمارے ایک دوست کی مثال بہتر رہے گی۔ وہ شادی شدہ تھا۔ ازدواجی زندگی سے مطمئن بھی تھا۔ پھر بھی ایک دوسری خاتون سے معاشرہ چلا رہا تھا۔ ہر ہفتے وہ اپنی بیوی سے چھپ کر محبوبہ سے ملنے جاتا۔ یہ بات اس کے ضمیر کے لیے غلغلہ باعث بھی تھی۔ چنانچہ وہ اکثر اوقات شرمندگی کا اظہار کرتا تھا۔ ہمارے خیال میں اس کی شرمندگی قطعی طور پر بے معنی تھی۔ اس سے نہ تو ازدواجی دیانت کے تقاضے پورے ہوتے تھے اور نہ ہی وہ

محبوبہ سے لطف اندوز ہونے میں مانع ہوتی تھی۔ اس کے سامنے اب دو راستے تھے۔ وہ یہ تسلیم کر سکتا تھا کہ ازدواجی دیانت کے روایتی معیار بے معنی ہیں۔ بیوی کے ساتھ ساتھ محبوبہ کے وجود کو بھی تسلیم کیا جاسکتا ہے اور یہ کوئی پسندیدہ بات نہیں۔ دوسری طرف وہ اس حقیقت کو قبول کر سکتا تھا کہ وہ اپنا وقت احساس گناہ میں ضائع کر رہا ہے۔ کیونکہ یہ بات حقیقت کو قبول کرنے سے آسان تر ہے۔ لہذا وہ فرار پسندی کی طرف مائل ہے۔ ان دونوں صورتوں میں ہمارا دوست احساس گناہ سے نجات حاصل کر سکتا تھا۔ وہ خود کو تبدیل کرتا یا پھر اپنے آپ کو مکمل طور پر قبول کرتا۔ لیکن اس نے ان سے ہٹ کر تیسری راہ اختیار کی۔ وہ ہر وقت اپنے آپ کو ملامت کرنے لگا۔ اصل وجہ یہ ہے کہ یہ تیسری راہ سب سے آسان تھی۔ حقیقت سے گھبرا کر اس نے فرار کی یہ راہ ڈھونڈ لی تھی۔

۳۔ اپنی ایسی باتوں کو بھی قبول کرنا سیکھئے جو دوسروں کو نا پسند ہی کیوں نہ ہوں۔ مگر باپ، دوست، شریک حیات، ہمسائے یا آپ کے رفقاء کار آپ کی بعض خامیوں کا ذکر کریں، تو ناک بھونچ جانے کی ضرورت نہیں۔ اسے فطری تصور کیجئے۔ اہم بات یہ ہے کہ آپ اپنے آپ کو قبول کریں۔ دوسروں کی پسندیدگی اچھی بات ہے۔ لیکن ضروری نہیں۔ یہ صحت مند رویہ اختیار کرنے سے آپ بہت سی ذاتی خامیوں کے بارے میں احساس گناہ سے نجات حاصل کر لیں گے۔

۴۔ بیش اپنے پاس ایک نامہ اعمال رکھئے۔ اس میں اپنی خامیاں درج کیجئے۔ یہ بھی لکھئے کہ آپ نے ماضی کی کوتاہیوں کے لئے حال میں کس قدر قربانی دی ہے؟

۵۔ اپنے نظام اقدار پر نظر ثانی کیجئے۔ یہ طے کیجئے کہ آپ کن قدروں پر واقعی یقین رکھتے ہیں اور کن پر محض رسمی طور پر اعتبار کرتے ہیں؟ دوسروں کی باتوں پر نہ چلیجئے۔ اپنی تدریس خود منتخب کیجئے۔ پھر ان پر کاربند رہنا سیکھئے۔

۶۔ اپنی کوتاہیوں کی مکمل غفلت نہ کیجئے۔ پھر غور کیجئے کہ ان کی تعداد کچھ ہی کیوں نہ ہو، موجودہ لمحہ ان سے غیر متاثر ہی رہتا ہے۔ لہذا احساس گناہ تو صرف وقت کا



ماں: (سینہ پیٹتے ہوئے) میں مر رہی ہوں..... تم ہی میری موت کا باعث ہو۔

بیٹی: بچا ہے — میرے لئے کوئی وصیت۔

اس مکالمے میں بیٹی نے ماں کے حملے سے بچنے کی کوشش کی ہے۔ اس نے غلامی کی زندگی بسر کی تھی۔ جہاں آزادی کی ہر خواہش کو احساس گناہ کے ذریعے دبا دیا جاتا تھا، ماں اسے قابو میں رکھنے کی خاطر ہر حربہ استعمال کرنے پر تیار تھی۔ لہذا بیٹی کے سامنے وہی راستہ تھے:

وہ جرات اور حوصلے کے ساتھ نئی زندگی اختیار کرے

یا

ساری زندگی ماں کی داسی اور احساس گناہ کا شکار رہے۔

بیٹی کے طرز عمل کا غور سے جائزہ لیجئے۔ وہ اپنے احساسات کے لئے ماں کو ذمہ دار ٹھہرا رہی ہے۔ وہ نجات چاہتی ہے۔ ہر دیوار گرانے پر آمادہ ہے۔

یہ ہے ہمارے سماج میں احساس گناہ — دوسروں کو خراب کرنے اور اپنا وقت ضائع کرنے کا آسان راستہ۔ اس تصویر کا دوسرا رخ پریشانی ہے۔ یہ احساس گناہ سے مختلف نہیں۔ تاہم اس کا مرکز مستقبل میں ہوتا ہے۔ اس کا تعلق ان تمام خوفناک باتوں سے ہوتا ہے جو واقع ہو سکتی ہیں۔

پریشانی کیا ہے؟

آئیے ہم چند لمحے رک کر پریشانی کا تجزیہ کریں۔ زندہ دل لوگوں کا کہنا ہے کہ کوئی بات بھی از خود پریشان کن نہیں ہوتی۔ پھر بھی بے شمار لوگ ہر وقت پریشان رہتے ہیں۔ ممکن ہے آپ بھی پریشانی کا شکار ہوں۔ خیر! اگر ایسا ہے تو غور کیجئے کہ اس کا فائدہ کیا ہے؟ یہ تو قطعی طور پر لامحالہ اور بے معنی بات ہے۔ کیونکہ پریشانی کا مطلب یہ ہے کہ آپ آئندہ کے کسی اندیشے کو خود پر سوار کر لیں۔ یوں موجودہ لحاظ کو مختلف وسوسوں پر قربان کر دیں۔ ظاہر ہے کہ یہ بات مستقبل کی منصوبہ بندی سے قطعی مختلف ہے۔ منصوبہ بندی میں پریشانی کا کوئی عنصر شامل نہیں ہوتا۔ وہ تو بہتر مستقبل کی تیاری ہے۔ لیکن مستقبل کی خاطر حال کو فٹا کرنا اور بات ہے — یہی

نیاں ہے۔

۷۔ اپنے کردار کے حقیقی نتائج پر توجہ کیجئے۔ دوسروں کی آرا چھوڑیے۔ خود یہ فیصلہ کیجئے کہ آیا یہ نتائج آپ کے لیے خوش گوار اور حقیقی ہیں؟

۸۔ ساتھیوں کو یہ باور کرایئے کہ اگر وہ آپ کے بارے میں مایوس ہیں، تو یہ آپ کے لیے پریشانی کی بات نہیں۔ آپ خود اپنے بارے میں بہتر فیصلہ دے سکتے ہیں۔ ظاہر ہے کہ اس کام کے لیے وقت اور کوشش درکار ہے۔ لیکن اس کے مثبت نتائج پیدا ہوں گے۔ دوسروں کو معلوم ہو جائے گا کہ اب وہ آپ میں احساس شرمندگی پیدا نہیں کر سکتے۔

۹۔ کبھی کبھار جان بوجھ کر غلطیاں کیجئے۔ ایسے کام تو ضرور کیجئے جو عام لوگوں کے نزدیک شرمندگی پیدا کرنے والے ہیں۔ کبھی بازار میں چلتے چلتے گنا شروع کر دیجئے۔ پلیٹ فارم پر سلمان علی کے حوالے کرنے کی بجائے خود اٹھا لیجئے۔ اس قسم کی باتیں احساس گناہ سے عمدہ براہوں میں تعاون کریں گی۔

۱۰۔ ماں بیٹی کے درمیان ہونے والے مندرجہ ذیل مکالمہ پر توجہ کیجئے۔ بیٹی گھر بار چھوڑنے پر تلی ہوئی ہے۔ ماں اسے روکنا چاہتی ہے:

بیٹی: ماں..... میں یہ گھر چھوڑ رہی ہوں۔  
ماں: تم نے کیا کیا تو میں زندہ نہیں رہوں گی۔ تم میری حالت سے واقف ہو...  
..... تمہیں یہ بھی معلوم ہے کہ مجھے تمہاری کس قدر ضرورت ہے۔

بیٹی: تمہیں ہر وقت اپنا ہی خیال رہتا ہے۔ تمہیں میری ضرورت بھی صرف اپنی خاطر ہے۔

ماں: بے شک! میں نے برسوں تمہاری پرورش کی ہے۔ لیکن تم اب مجھے چھوڑ کر جا رہی ہو۔ مجھے موت کے حوالے کر رہی ہو۔ تمہیں میرا ذرا بھی خیال نہیں۔

بیٹی: تم نے مجھے پالا..... درست ہے۔ لیکن کیا اب میں اس کا معاوضہ ادا کروں؟ کیا مجھے آزاد نہیں ہونا چاہئے؟ اپنی پروا نہیں کرنی چاہئے؟



پریشانی کی اصل وجہ ہے۔ پریشانی کے عالم میں آپ جلد و سکت ہو جاتے ہیں۔ تمام تخلیقی قوتیں خاموش ہو جاتی ہیں۔ زندگی بے رنگ دکھائی دیتی ہے۔ ہر طرف موت کا رقص نظر آتا ہے۔

احساس گناہ کی طرح ہمارا معاشرہ پریشانی کی حوصلہ افزائی بھی کرتا ہے۔ یہاں بھی بنیادی نقطہ احتیاط ہے۔ لہذا پریشانی احتیاط سے ہی جنم لیتی ہے۔ اگر آپ کسی فرد یا شے کے بارے میں بہت محتاط ہیں اور اس کا بہت خیال رکھتے ہیں تو پھر ضروری ہے کہ اس کے بارے میں پریشان بھی ہوں۔ پریشان حال لوگ اکثر اس قسم کے جملے دہراتے ہیں :

درست ہے۔ میں بہت پریشان ہوں، مگر مجھے اس کا خیال بھی تو بہت ہے۔

بھئی اطمینان کیسا؟ مجھے تو تم سے دیوانہ وار پیار ہے۔

یہ ہے پریشان حال لوگوں کا طریقہ — وہ محبت کا ثبوت دینے کے لیے پریشان ہوتے ہیں !

آج پریشانی ایک دبا کی صورت اختیار کر چکی ہے۔ جسے دیکھتے پریشان ہے۔ ہر کوئی موجودہ وقت کا بڑا حصہ پریشانی کی نذر گردن رہا ہے۔ حالانکہ یہ قطعی طور پر بے فائدہ ہے۔ غور کیجئے، پریشانی کی کوئی شے بھی کسی شے کی حالت نہیں بدل سکتی۔ دوسری طرف وہ آپ کے موجودہ لمحات پر بہت برا اثر ڈالتی ہے۔ جو لمحات آپ پریشانی کی نذر کرتے ہیں، انہیں بہتر طور پر استعمال کیا جائے تو بہت سے اچھے نتائج پیدا ہو سکتے ہیں۔ یاد رکھئے کہ پریشانی کا محبت سے بھی کوئی تعلق نہیں۔ محبت تو خوشی اور مسرت کا باعث ہوتی ہے۔ اگر وہ دکھ کا موجب ہو، تو ضرور اس میں کوئی گڑبڑ ہوگی۔

چلئے — ایک لمحہ کے لیے فرض کیجئے کہ آپ ۱۹۴۷ء کے زمانے میں زندہ تھے۔ ظاہر ہے کہ وہ اتنا کا دور تھا۔ زندگی الٹ پلٹ رہی تھی۔ ہر شے انقلاب کی زد میں تھی۔ آپ بھی سرگرداں تھے۔ کشمکش میں مبتلا تھے۔ لیکن اب وہ تمام دکھ مٹ چکے ہیں۔ پریشانی ختم ہو چکی ہیں۔ اب ان کا کوئی وجود نہیں — آپ کی فحشی تشویش کا حال بھی ایسا ہی ہے۔ یہ ہمیشہ بے سود ہوتی ہے۔ وقت کا زیاں ہوتا ہے۔

اس کے اثرات بھی نقصان دہ ہوتے ہیں۔ لہذا اس سے نجات پانا ہی بہترین حکمت عملی ہے۔

بہت سی فکر مندوں کا تعلق ایسے امور سے ہوتا ہے جو ہماری دسترس سے باہر ہیں۔ ممکن ہے آپ روپے پیسے، جنگ یا بیماری کے بارے میں پریشان ہوں۔ لیکن اس سے خوش حالی، امن اور صحت تو حاصل ہونے سے رہی۔ ایک فرد کے طور پر ہم ساری دنیا کو نہیں بدل سکتے۔ اس لئے ہماری تشویش غیر ضروری اور احمقانہ ہے۔ اکثر اوقات تو ہم جن باتوں کو بڑی مصیبت سمجھتے ہیں، واقع ہونے پر وہ بہت کم پریشان کن ثابت ہوتی ہیں۔ ظاہر ہے کہ ہم رائی کا پھاڑ بنا رہے ہوتے ہیں۔

ہمارا ایک دوست روزگار اور خاندان کے بارے میں ہمیشہ فکر مند رہتا تھا۔ ہم سمجھتے — لیکن وہ کوئی بات نہ سننا۔ آخر ایک روز اسے نوکری سے جواب مل گیا۔ اب وہ زندگی میں پہلی بار بے روزگار تھا۔ لیکن تین دنوں کے اندر ہی اسے بہتر ملازمت مل گئی۔ ظاہر ہے یہ مقام پانے کی خاطر اس نے تمام مصلحتیں استعمال کی ہوں گی۔ اگر وہ انہیں پہلے بھی استعمال کرتا تو ہرگز رنجیدہ نہ رہتا۔ اب وہ پریشانی کی لامحالہ سے آگاہ ہو چکا ہے۔

کئی لوگ کامیابی و کامیابی کا شکار رہتے ہیں۔۔۔۔۔ آمین

قیامت نہ آجائے

انہم بم بھٹ گیا تو —

سورج کی روشنی ختم بھی ہو سکتی ہے۔

دوسرے لوگ نجی پریشانیوں میں ہی "راحت" محسوس کرتے ہیں۔ اپنی ذات سے باہر جھانکنا انہیں پسند نہیں ہوتا۔

آپ کس شے کے بارے میں فکر مند ہیں؟ اس سوال کا جواب تلاش کرنے کے لیے ہم نے فکر مندوں کے اسباب کی مندرجہ ذیل فہرست تیار کی ہے۔ یہ فہرست بند کرے میں تیار نہیں ہوئی، بلکہ بہت سے لوگوں کا تجزیہ کرنے کے بعد اسے مرتب کیا گیا ہے۔



فکر مندی کے بنیادی اسباب:

- ۱- میرے بچے (ہر شخص اپنے بچوں کے بارے میں فکر مند ہوتا ہے۔ اگر میں ان کے بارے میں بے نیاز ہوں تو گویا میں اچھا باپ نہیں ہوں۔ لہذا مجھے ان کے بارے میں فکر مند ہونا چاہئے۔)
- ۲- میری صحت (اگر تم نے صحت کا خیال نہ رکھا تو کسی وقت بھی اللہ کو پیارے ہو جاؤ گے۔)
- ۳- موت (موت کا کئے خوف نہیں۔)
- ۴- میری نوکری (میں نے فکر نہ کی تو کسی وقت بھی جواب مل جائے گا۔)
- ۵- معاشی حالت (کوئی تو اس کی فکر کرے، حکومت تو ہاتھ پر ہاتھ دھرے بیٹھی ہے۔)
- ۶- دل کی حرکت نہ بند ہو جائے (یہ تو کسی وقت بھی ممکن ہے۔)
- ۷- تحفظ (احتیاط نہ کی تو کسی روز خود کو محتاج خانے میں پاؤ گے۔)
- ۸- شریک حیات کی خوشی (خدا گواہ ہے کہ میں اس کے بارے میں بہت فکر مند ہوں۔ لیکن اسے میری پروا ہی نہیں۔)
- ۹- کیا میں حق پر ہوں (میں تو ہر ممکن کوشش کرتا ہوں۔)
- ۱۰- صحت مند بننے کی خواہش (ہر سال یہی فکر ہوتی ہے۔)
- ۱۱- قیمتی (یہ تو اب آسمان سے باتیں کرنے لگی ہیں۔)
- ۱۲- حادثات (ہر دم کھٹکا لگا رہتا ہے کہ میرے اہل خانہ کسی حادثے کا شکار نہ ہو جائیں۔ یہ محض فطری بات ہے۔ کیا ایسا نہیں؟)
- ۱۳- لوگ کیا کہیں گے (شاید دوست مجھے پسند نہیں کرتے۔)
- ۱۴- میرا وزن (موجھا تو بھدے پن کی علامت ہے۔ میرا وزن بھی اب بڑھنے لگا ہے۔)
- ۱۵- دولت (میرا ہاتھ ہمیشہ تنگ رہتا ہے۔ خدا جانے کیا ہونے والا ہے۔)
- ۱۶- موثر خراب نہ ہو جائے (یہ اتنی بوسیدہ ہے کہ کسی وقت بھی جواب دے سکتی

ہے۔)

- ۱۷- میرے بل (کون ان کی فکر سے آزاد ہے۔)
  - ۱۸- میرے والدین مر رہے ہیں (پتہ نہیں ان کی وفات سے مجھ پر کیا بیٹے کی' شاید میں تھائی اور صدے سے مر جاؤں گا۔)
  - ۱۹- مرنے کے بعد کیا ہو گا (جانے موت کے بعد کیا ہونے والا ہے۔)
  - ۲۰- موسم (اتنا اچھا پروگرام ہے۔ بارش آگئی تو کیا ہو گا۔)
  - ۲۱- بڑھاپا (یہ تو ساری مصیبت کی جڑ ہے۔)
  - ۲۲- ہوائی سفر (ہوائی حادثے تو اب روز ہونے لگے ہیں۔)
  - ۲۳- بیٹی کی شادی (عمر بڑھتی جا رہی ہے۔ جانے کب اس کی شادی ہو گی؟ کس کے پلے بندھے گی؟)
  - ۲۴- نجوم کے سامنے تقریر (اف خدا یا! یہ تو مجھ سے ہو ہی نہیں سکتا۔)
  - ۲۵- شریک حیات کی غیر موجودگی (خدا خیر کرے! آخر وہ ہے کمال؟)
  - ۲۶- بازار میں آمد و رفت (ہمیشہ حادثے اور جیب کٹنے کا خوف رہتا ہے۔)
  - ۲۷- پریشانی کا سب سے بڑا نیوراتی خوف غالباً یہ ہے کہ —
- فکر مند ہونے کی کوئی وجہ نہیں ہے! یہ تو مجھ کا بھلا ہے! تو مجھے بہت بے چینی ہوتی ہے۔ میں فکر مند ہو جاتا ہوں کہ شاید اب کچھ ہونے والا ہے۔)
- یہ ہمارے عہد کی مقبول عام فکر مندیاں ہیں۔ آپ ان میں سے کئی کا شکار ہوں گے۔ تدریجی دباؤ بھی یہ ہے کہ کام کرنے سے زیادہ تشویش اور پریشانی کے دامن میں پناہ ڈھونڈی جائے۔
- فکر مندی سے نجات پانے کے لئے اس کی وجہ تلاش کرنا ضروری ہے۔ لیکن کیا نجات کی کوئی راہ موجود ہے؟..... جی ہاں! یقیناً موجود ہے۔ جس طرح احساس گناہ سے چھکارا ممکن ہے۔ اسی طرح پریشانی سے بھی آزادی حاصل ہو سکتی ہے۔ اصل میں یہ دونوں ایک ہیں۔ فرق صرف یہ ہے کہ احساس گناہ کا تعلق گزرے ہوئے زمانے



سے ہے۔ پریشانی کا ٹھٹھانے والے زمانے سے ہے۔

اس کے باوجود پریشانی لمحہ حال کی سرگرمی ہے۔ مستقبل کے اندیشے کا شکار ہو کر آپ حال کے قصصوں سے فرار حاصل کر لیتے ہیں۔ یہی اس کی افادیت ہے۔ گزشتہ برس میں اپنے بیوی بچوں سے دور تھلا پر دس میں بیٹھا کتاب لکھ رہا تھا اور درس و تدریس کے کام میں بھی مصروف تھا۔ اگرچہ مجھے لکھنے پڑھنے کے کام سے ہمت و رغبت ہے۔ لیکن تھلا کی کاشدہ احساس ہر وقت ستا رہا تھا۔ چنانچہ لکھتے لکھتے اچانک میرا خیال بیوی بچوں کی طرف چلا جاتا۔ تب میں خوابوں کی دنیا میں کھو جاتا۔ ظاہر ہے کہ اس طرح بہت سا وقت ضائع ہو جاتا تھا۔ حالانکہ اسے بہتر طور پر استعمال کیا جاسکتا تھا۔ اس صورت حال کا تجزیہ کرنے سے معلوم ہوا کہ جب میں لکھنے سے آگاہت محسوس کرتا تو خاص طور پر بیوی بچوں کے بارے میں فکر مند ہو جاتا تھا۔ گویا یہ فرار کی ایک راہ تھی۔

دوسری بات یہ ہے کہ فکر مندی کو خطرات کے خلاف ڈھال بھی بنایا جاسکتا ہے۔ یہ بہانے عام ہے کہ میں پریشانی کی وجہ سے کوئی کام نہیں کر سکا۔ گویا یہ ایک خود ساختہ پناہ گاہ ہے۔ تیسری بات یہ ہے کہ پریشانی کا سبب احتیاط اور پروا کو قرار دیا جاسکتا ہے۔ یوں گویا آپ نے ثابت کرنے کی کوشش کرتے ہیں کہ آپ کو اپنے عزیزوں کا بہت خیال رہتا ہے اور یہ کہ آپ ”ایچھے باپ“ ”ایچھے شوہر“ اور ”ایچھے شری“ ہیں۔ یہ بہانہ مستحسن ہو سکتا ہے۔ لیکن محنت مند منطقی فکر سے غاری ہے۔

چوتھی بات یہ ہے کہ پریشانی کے پردے میں آپ اپنی خامیوں پر پردہ ڈالنے کی کوشش کرتے ہیں۔ مطلب یہ ہے کہ آپ انہیں دور کرنے کی کوشش تو کرتے نہیں۔ البتہ انہیں چھپانا ضرور چاہتے ہیں۔ حالانکہ اس سے مزید نقصان ہو تا ہے۔ مثلاً آپ موٹاپے کے ہاتھوں پریشان ہیں تو جب آپ فکر مند ہوں گے تو غائبانہ پہلے سے زیادہ کھانا شروع کر دیں گے۔ اس طرح فکر مندی مثبت تبدیلی سے گریز کی راہ دیتی ہے۔

پانچویں بات یہ ہے کہ فکر مندی زندگی کا رس چوس لیتی ہے۔ پریشان حال لوگ بیٹھے سوچتے رہتے ہیں۔ دوسرے لوگ کام میں مصروف رہتے ہیں۔ رفتہ رفتہ وہ بہت آگے نکل جاتے ہیں۔ لہذا ثابت یہ ہوا کہ فکر مندی جلد و سارکت رہنے کا ہوشیار بہانہ ہے۔ ظاہر ہے کہ

محنت کرنے سے فکر مند ہونا زیادہ آسان ہے۔

اس سلسلے کی آخری قاتل ذکر بات یہ ہے کہ فکر مندی کئی بیماریوں کا منبع ہے۔ یہ فرد کو نہ صرف ذہنی طور پر ہاتھ رو دھاتی طور پر مردہ اور جسمانی لحاظ سے بے حس کر دیتی ہے بلکہ کئی عوارض کا شکار بھی بنا دیتی ہے۔

یہ تھا فکر مندی کے اسباب کا ایک سرسری تجزیہ..... آئیے اب اس لعنت سے نجات پانے کے طریقوں پر غور کریں۔

### نجات کی چند راہیں:

۱۔ نجات کی پہلی راہ یہ سیکھنا ہے کہ زندگی زندہ دلی کا نام ہے۔ وہ بار بار ہاتھ نہیں آتی۔ سب سے قیمتی وقت حال کا وقت ہے۔ اگر یہ ضائع ہو گیا تو پھر قابو میں نہیں آئے گا۔ اس وقت کی قدر کرنی چاہئے۔ اسے اندیشہ فراق کی نذر نہیں کرنا چاہئے۔ لہذا جب بھی آپ فکر مند ہوں تو خود سے سوال کیجئے کہ ”میں فکر مندی کے بہانے موجود لمحے کے کس قصے سے فرار حاصل کر رہا ہوں؟“..... پھر اس قصے سے عہدہ براہوئے میں جت جائیے۔ فکر مندی کا بہترین علاج عمل ہے۔ کام کیجئے۔ خواب محنت کیجئے۔ تفریح میں بھی محنت کیجئے۔ اپنی زندگی سنوار لیے۔ یہی نجات کی اولین راہ ہے۔

۲۔ اس امر کو پوری طرح ذہن نشین کر لینا چاہئے کہ فکر مندی کے ذریعے کسی شے کو بدلا نہیں جاسکتا۔ لہذا یہ قطعی طور پر بے سود عمل ہے۔

۳۔ فکر مندی میں کم سے کم وقت ضائع کیجئے۔ اپنے خدشات کا تجزیہ کیجئے۔ جلد ہی آپ کو ان کی حماقت کا احساس ہو جائے گا۔

۴۔ جن باتوں نے آپ کو ماضی میں پریشان کیا تھا ان کی فہرست بنائیے۔ پھر دیکھئے کہ آپ کی پریشانیوں سے کوئی مثبت نتیجہ بھی نکلا تھا یا نہیں؟ یہ بھی غور کیجئے کہ آپ کے کتنے خدشے حقیقی ثابت ہوئے۔ اس تجزیے سے آپ کو پریشانی کی حماقت کا احساس ہو جائے گا۔ آپ جان جائیں گے کہ مستقبل کو بدلنے کی خاطر فکر مندی کوئی مدد نہیں کرتی۔

۵۔ غور کیجئے کہ آیا آپ واقعی کسی مسئلے کی بنا پر پریشان ہیں؟ آپ دیکھیں گے کہ اکثر اوقات کوئی مسئلہ بھی موجود نہیں ہو گا۔



۶۔ خود سے پوچھئے.....

”مجھ پر سب سے بڑی قیامت کیا ٹوٹ سکتی ہے؟“

”اس کے ٹوٹنے کا امکان کس قدر ہے؟“

یہ سوال آپ پر فکر مندی کی لغویت آشکارہ کر دے گا۔

۷۔ جان بوجھ کر ایسے کلام کیجئے جن کے واقع ہونے کا آپ کو ڈر ہے..... مثلاً اگر آپ

پیسے ختم ہو جانے کے خوف میں مبتلا ہیں تو قرائن دلی سے کلام لیجئے۔ سارے پیسے ختم کر

دیجئے۔ آپ دیکھیں گے کہ اس طرح کوئی قیامت نہیں ٹوٹ پڑے گی۔

۸۔ اپنے مسائل حوصلہ مندی اور فہم و دانش کے ساتھ حل کرنے کی کوشش کیجئے۔ یہ

فکر مندی سے نجات پانے کا سہری اصول ہے۔ اگر آپ ان صلاحیتوں سے کلام نہیں لیں

گے تو پھر پریشان رہنا آپ کا مقدر ہے۔ یاد رکھئے کہ پریشانی سے کوئی مسئلہ حل نہیں ہوتا

بلکہ اس کی شدت بڑھتی ہے۔ پریشانی سے چھٹکارا پانے کے لئے ضروری ہے کہ آپ

اس مریضانہ رجحان سے نجات پانے کا پختہ عزم کر لیں۔

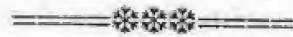
فکر مندی اور احساس گناہ کے بارے میں آخری رائے

فکر مندی اور احساس گناہ کا فہم حاصل کرنے کے لیے موجودہ لمحہ کلیدی حیثیت رکھتا

ہے۔ حال میں زندہ رہنا کیجئے۔ ماضی کے وہموں اور مستقبل کے اندیشوں کے لیے حال کو برباد

نہ کیجئے۔ زندہ رہنے کے لئے صرف حال کا لمحہ ہی ہے۔ آج کا دن اور موجودہ لمحہ ہی حاصل

زندگی ہے۔ اس کی قدر و قیمت پہچانئے۔



۶

## مہم جوئی سے نہ گہرائی

صرف عاجز و بے بس لوگ ہی  
تحفظ کی خواہش کرتے ہیں

تحفظ کی خواہش نے ہم سب کو مفلوج کر رکھا ہے۔ جسے دیکھو تحفظ کے چکر میں

ہے معاشرے کا عالم یہ ہے کہ وہ شروع سے ہی افراد کو تحفظ کا خواہش مند بنانا چاہتا

ہے۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ اب مہم جوئی اور لامعلوم کو جاننے کی انسانی جبلت دم توڑ

چکی ہے۔ یہ اٹنے سے کم نہیں کہ اس نے مسرت اور خود احمکی کے ایک اہم منبع کو

فنا کر دیا ہے۔

آئین شاہین کو دیکھئے۔ اس کی زندگی کائنات کے بعد کھولنے کے لئے وقف

تھی۔ اپنے عقائد قلم بند کرتے ہوئے اس نے کہا تھا کہ:

”پر اسراریت زندگی کا حسین ترین تجربہ ہے۔ یہ فن اور سائنس کا حقیقی منبع

ہے۔“

ان حکیمانہ الفاظ پر اس قدر اضافہ کر لیجئے کہ پر اسراریت جوش و خروش اور

نشوونما کا منبع بھی ہے۔

تاہم بہت سے لوگ لامعلوم کو خطرے کے مساوی سمجھتے ہیں۔ ان کے نزدیک

زندگی کا مقصد تحفظ کی جستجو کے علاوہ کچھ نہیں۔ صرف امتحان ہی نئے جہانوں کی تلاش

کرتے ہیں اور بہت سے دکھ اٹھاتے ہیں۔ زندگی برباد کرتے ہیں۔ لہذا خطرات مول نہ



لیجئے۔ جان جو کھوں میں نہ ڈالے۔ تحفظ پائیے۔ چین کی بانسری بجائیے۔

یہ سب کچھ سہی لیکن یاد رکھئے اگر آپ روز مرہ کے معمولات سے باہر نہیں نکلتے، معلوم کی حدود کے اندر ہی رہتے ہیں، تو پھر آپ بے زاری، یوریت اور بے کیفی کا شکار ہوئے بغیر نہیں رہ سکتے۔ نئے مسائل پیدا نہ کیے جائیں، نئے سوالات نہ اٹھائے جائیں، نامعلوم کو جاننے کی کوشش نہ کی جائے، مصیبتوں کو حل کرنے کی سہی نہ کی جائے تو پھر زندگی میں مزا خاک رہ جائے گا۔ تہذیب زندگی کی اس چاشنی کو فنا کرنے پر تلی ہوئی ہے۔ ساج، والدین اور اساتذہ سب کے سب بچپن سے ہی ہمیں خطرات سے دور رہنے اور تحفظ تلاش کرنے کا عالمی بنا دیتے ہیں۔ لیکن آئیے ہم زندگی کو خوبصورت اور خوش گوار بنانے کی خاطر ریت کی اس دیوار کو گرا دیں۔ جس نے ہمارا راستہ روک رکھا ہے۔ یہ بات چنداں مشکل نہیں۔ ہمت سے کام لیجئے۔ زندگی کے بے شمار نئے افق، نئی گمراہیاں، نئی سرستیں اور نئی خوشیاں آپ کی متلاشی ہیں۔ آگے بڑھئے۔ انہیں اپنا لیجئے۔

نئی جراتیں، نئے حوصلے:

آپ خود احمق اور محروم نہیں تو آپ کی لغت میں "ناممکن" کا لفظ بھی نہیں ملے گا۔ ذرا حوصلے سے آگے بڑھئے۔ بے شمار امکانات آپ کے لئے چشم براہ ہیں۔ تاریخ ساز شخصیتوں پر نظر ڈالئے۔ یہ وہ لوگ ہیں جو خطرات سے گریزاں نہیں تھے۔ وہ ہر رکاوٹ سے ٹکرانے پر آمادہ رہتے تھے۔ سرسید احمد خان، قائد اعظم اور علامہ اقبال ہوں یا سرترا، بدھ، اور مارکس۔۔۔۔۔۔ یہ سب عظیم افراد ہم جیسے انسان تھے۔ ہاں، البتہ طوفانوں سے ٹکرانے کا حوصلہ ان میں بہت زیادہ تھا۔ اسی لئے ان کا شمار بڑے لوگوں میں ہوتا ہے۔ آپ بھی ان کی صف میں شامل ہو سکتے ہیں۔ بس تھوڑی سی جرات درکار ہے۔

زندگی کی نئی راہیں اختیار کرنے کا مفہوم یہ ہے کہ تغیر و تبدل کے ذریعے آپ زندگی کو بہتر بنانے کے لئے کوشاں ہو جائیں۔ آپ حالات کو جوں کا توں رکھنے پر آمادہ نہ رہیں۔ بلکہ ان پر قابو پانے کی کوشش کریں۔ یقین مانئے آپ میں بے شمار صلاحیتیں

ہیں۔ انہیں بروئے کار لایا جائے تو نئے جہان آباد کرنا ذرا بھی دشوار نہیں۔ مصائب کے چھاؤ آپ کے سامنے جھک سکتے ہیں۔ رنج و الم کے دیوتا آپ کے رویہ مجبورہ ریز ہو سکتے ہیں۔ زندگی کے تھکا دینے والی یکسانیت پل میں ختم ہو سکتی ہے۔ سرت آپ کا مقدر بن سکتی ہے۔ ان نعمتوں سے محروم نہ رہئے آگے بڑھئے۔ کائنات اپنی تمام تر دل فریبیوں سمیت بلور فتح آپ کا استقبال کرنے کے لئے بے چین ہے۔

ممکن ہے آپ نے ذہنی طور پر لامعلوم کا خوف قبول کر رکھا ہو۔ ایسا ہے تو آپ کی زندگی یکسانیت کا شکار رہے گی، آپ کی سرگرمیوں کا حلقہ محدود رہے گا، آپ حقیقی خوشیوں سے محروم رہیں گے، کامیابی آپ سے کوسوں دور رہے گی۔

ہمت سے لوگ ہمیشہ مقصدیت کے چنگل میں گرفتار رہتے ہیں۔ ان کے نزدیک ہر کام کا کوئی نہ کوئی مقول مقصد ہونا چاہئے، ورنہ کام ہی نہیں کرنا چاہئے۔ یہ زنجیر ہمت بھاری ہے۔ کیا آپ کی خواہش ہی کام کرنے کا محرک نہیں ہو سکتی؟ ہر بات میں مقصد تلاش کرنے کی ضرورت نہیں۔ مقصد کی جستجو ہم جوئی کی راہ میں بڑی رکاوٹ ہے۔ یہ نئے اور پر جوش امکانات کے دروازے آپ کے لئے بند کر دیتی ہے۔ بچپن میں آپ..... کسی مقصد کے بغیر، محض خواہش کی تسکین کے لئے..... کھنٹوں پالتو ملی سے کھیل کھتے تھے۔ کھیلوں کی ہریالی سے لطف اندوز ہو سکتے تھے۔ سچی ہوئی دوپٹوں میں گھبوں کی خاک چھان سکتے تھے۔ کیوں؟ اس لئے کہ آپ ایسا کرنا چاہتے تھے۔ لیکن ایام بلوغت میں آپ ہر شے اور ہر کام کے لئے مناسب جواز کی تلاش میں رہتے ہیں۔ یہ تلاش آپ کو جلد کر سکتی ہے، آپ کو کمرس بنا سکتی ہے۔ اقبال کا شایین رزق کی تلاش کے لئے نہیں بلکہ محض لوگرم رکھنے اور دل بھلانے کو برسرِ پیکار رہتا تھا۔ کیا آپ شایین کا مرتبہ نہیں پانا چاہتے۔

من موہی بننا سیکھئے۔ ہر وقت جواز اور مقصد کے چکر میں نہ رہئے۔ لامعلوم کا خوف دل سے نکل دیجئے۔ زندگی بھر پور پر کشش اور دلآویز بن جائے گی۔

اصول پرستی اور بے ساختگی:

اپنی بے ساختگی پر نظر دو ڈالیے، آپ لکیر کا فقیر رہنا چاہتے ہیں یا آپ میں



فطرت مول لینے کا حوصلہ ہے؟ بے ساختگی کا مطلب یہ ہے کہ آپ ہمیشہ نئی نئی باتوں کے لئے تیار رہتے ہیں۔ محض اس لئے کہ آپ ان میں کشش محسوس کرتے ہیں۔ آپ کو نئے کاموں کی جستجو رہتی ہے۔ یہی جستجو خوشی کا باعث ہے۔ ممکن ہے دوسرے لوگ آپ کو لاپرواہ اور غیر ذمہ دار خیال کرتے ہوں۔ لیکن ذاتی خوشی کے آگے دوسروں کی تنقید لامحالہ رہتی ہے۔ زندگی میں اعلیٰ مقام حاصل کرنے والے بہت سے لوگ بے ساختگی سے محروم ہو جاتے ہیں۔ وہ گولہ کا تیل بن جاتے ہیں۔ رسم و رواج کے بندھنوں سے آگے نہیں نکل سکتے۔ سرکاری ملازمین تو اس لعنت کا بری طرح شکار ہوتے ہیں۔ اسی طرح گروہی مفاد رکھنے والے لوگ بھی اپنے مفادات کے تابع رہنے میں ہی عافیت محسوس کرتے ہیں۔ ہاں میں ہاں ملانے والے اصحاب بے ساختہ نہیں ہو سکتے۔ یہ سب لوگ لامعلوم سے خائف رہتے ہیں۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ اپنی آزادی سے بھی محروم ہو جاتے ہیں۔ وہ دوسروں کے غلام بن کر رہ جاتے ہیں۔ ان کی اپنی کوئی رائے نہیں ہوتی وہ محض دوسروں کے آلہ کار ہوتے ہیں.....

آپ کس راہ پر چل رہے ہیں؟

دوسروں کی غلامی آپ کو پسند ہے یا آپ اپنی راہ خود منتخب کرنا چاہتے ہیں؟ یاد رکھئے لیٹر کے فقیر کی زندگی جلد، محسوس اور بہت ہی محدود ہوتی ہے۔ ہمارا ایک دوست گزشتہ تین برس سے استاد کے فرائض سرانجام دے رہا ہے۔ لیکن محسوس ہوتا ہے کہ وہ پہلے سال سے آگے نہیں بڑھ سکا۔ ممکن ہے آپ زندگی کے چندہ میں ہزار دن گزار چکے ہوں۔ کبھی تمناؤں میں خود سے پوچھئے کہ آیا آپ نے یہ دن واقعی بسر کئے ہیں یا یہ تمام دن ایک ہی دن کی مسلسل تکرار ہیں؟ یہ سوال بہت اہم ہے۔ اسے نظر انداز نہ کیجئے۔

تعصب اور اصول پرستی:

اصول پرستی تمام تعصبات کی جڑ ہے۔ تعصب محض نفرت پر مبنی نہیں ہوتا۔ نہ ہی یہ بعض افراد، خیالات یا اشیا سے بے زاری کا نتیجہ ہے۔ اصل میں تعصب کی بنیاد یہ حقیقت ہے کہ ”معلوم“ کی حدود میں رہنا آسان اور محفوظ راستہ ہے۔ لوگ لامعلوم

حقائق کو جاننے کی تکلیف گوارا نہیں کرتے۔ ہاتھوں پر ہاتھ دھرے فیصلے صادر کر دیتے ہیں۔ اسی سے ان کے تعصبات کا اظہار ہوتا ہے۔ بے ساختہ ہونے کا ایک مطلب یہ بھی ہے کہ آپ نے لوگوں اور نئے خیالات کو جاننے کی سعی کریں۔ اس کے بعد ہی ان کے بارے میں اپنی رائے ظاہر کریں۔

باقاعدہ بے ساختگی جیسی تو کوئی شے نہیں۔ یہ بدیہی متضاد تصور ہے۔ اکثر لوگ زندگی میں باقاعدگی اور منصوبہ بندی کے قائل ہوتے ہیں۔ وہ مقاصد کی لمبی فہرست بناتے ہیں اور پھر آٹھ گھنٹیں بند کئے ان کے حصول میں جت جاتے ہیں۔ خیر منصوبہ بندی بڑا بڑا بری شے نہیں۔ لیکن اس سے ہمیشہ چھپے رہنا ذہنی صحت کی علامت بہر حال نہیں۔ آپ منصوبہ بندی کرتے ہیں کہ ۲۵، ۳۰، ۳۵ اور ۵۰ سال کی عمر میں فلاں فلاں کام کریں گے۔ پھر اپنی تمام صلاحیتیں اس منصوبے کو کامیاب بنانے کے لئے وقف کر دیتے ہیں۔ حالانکہ بہتر لائحہ عمل یہ ہے کہ آپ اپنی ذات پر اعتماد رکھیں۔ وقتاً فوقتاً حقائق کو مد نظر رکھتے ہوئے نئے نئے نصب العین اپنائیں، زندگی میں وسعت اور لچک پیدا کریں۔ یاد رکھئے کامیابی اور مسرت کا تقاضا یہ ہے کہ آپ منصوبوں کو اپنے اوپر حاوی نہ کر لیں۔ ان کی پوجا نہ کریں۔

پچھلے عرصہ میں حضرت نابی ایک نوجوان مشورے گئے لئے ہمارے پاس آیا تھا۔ وہ منصوبہ بندی کی ”بیماری“ کا شکار تھا۔ اس منصوبہ بندی نے اسے نہ صرف بہت سی خوشیوں سے محروم کر رکھا تھا بلکہ بہت سی کامیابیاں بھی اس سے دور ہو گئی تھیں۔ ۲۷ برس کی عمر میں اسے کراچی میں بہتر ملازمت کی پیش کش کی گئی تھی۔ لیکن وہ آبائی شہر چھوڑنے سے گریزاں تھا۔ دوستوں، عزیزوں اور والدین سے جدائی اسے خوف زدہ کرتی تھی۔ نئے لوگوں سے ملنے نئی جگہ رہنے اور نئے حالات کا سامنا کرنے کی ہمت اس میں نہیں تھی۔ نتیجہ یہ ہوا کہ اس نے پیش کش ٹھکرا دی۔ یوں زندگی میں آگے بڑھنے کا ایک سنہری موقع اس کے ہاتھ سے نکل گیا۔ دل کی گہرائیوں میں اسے خود بھی اپنی حماقت کا احساس تھا۔ اسی بنا پر وہ مشورے کے لئے ہمارے پاس آیا۔ پہلی ہی ملاقات میں ہمیں اندازہ ہو گیا کہ وہ احتمالی یکسانیت پسند ہے۔ ہر شے منصوبہ بندی کے



مطابق کرتا ہے۔ کیا ناشتہ کرنا چاہئے؟ کیسے کپڑے پہننا چاہئیں؟ کس وقت جاگنا چاہئے؟  
— اس قسم کے مسائل کے لئے بھی باقاعدہ منصوبہ بندی کرتا تھا۔ مختصراً یہ کہ وہ  
انتہائی رنجیدہ اور باقاعدہ انسان تھا۔ اس میں تخلیقی پن اور ولولہ حیات ناپید تھا۔ اس کا  
واحد مسئلہ ہر شے کو منصوبے کے تحت لانا تھا۔

صلاح مشورے کے بعد منیر نے کسی حد تک بے ساختہ زندگی بسر کرنے کی  
کوشش کی۔ اب اس پر عیاں ہوا کہ منصوبہ بندی تو اصل میں حقائق سے فرار اور  
لامعلوم کے خوف کا نتیجہ ہے۔ اس شعور کے ساتھ ہی اس کی زندگی کا نقشہ بدل گیا۔  
لامعلوم کا خوف اسے نہ رہا۔ چند ہی ماہ بعد اس نے نہ صرف کراچی بلکہ بیرون ملک  
جانے اور بہتر ملازمت حاصل کرنے کی کوشش شروع کر دی۔ یہ دو سال پہلے کی بات  
ہے۔ آج وہ خوش و خرم فرد ہے۔ زندگی سے لطف اندوز ہو رہا ہے۔

تحفظ کی مختلف قسمیں:

بچپن میں استاد ہمیں اچھا مضمون لکھنے کے مارتا ہے۔ — پہلے مختصر الفاظ میں  
تعارف ہونا چاہئے۔ پھر مختلف نظریات پیش کئے جائیں۔ ان کا مقابلہ کیا جائے اور آخر  
میں اپنی رائے درج کی جائے۔ بد قسمتی سے بہت سے لوگ اس منطق کو زندگی کا رہنما  
اصول بنا لیتے ہیں۔ وہ اس طرح زندگی بسر کرنا چاہتے ہیں جس طرح ایک اچھا مضمون  
لکھا جاتا ہے۔ اس نوع کی منطقی سوچ موجودہ حالت سے آپ کو گریزاں کر دیتی ہے۔  
باقاعدہ زندگی کا مطلب تحفظ کی جستجو ہے۔ یہی جستجو نصب العین بن جاتی ہے۔ تحفظ  
سے مراد ہونے والے واقعات کا پیچیدگی علم ہے۔ یہ ایسی زندگی پر دلالت کرتا ہے جس  
میں ولولہ، جوش، خطرہ اور مہم جوئی نہ ہو۔ نہ ہی کوئی نشوونما ہو۔ ظاہر ہے اس کا  
مطلب موت کے سوا اور کچھ نہیں۔ مزید برآں یہ حقیقت بھی فراموش نہیں کرنی  
چاہئے کہ مطلق تحفظ محال ہے۔ زندگی کتنی ہی محدود کیوں نہ ہو، ان ہونی باتیں تو ہوتی  
رہتی ہیں — ایسا نہ ہو تب بھی جلد زندگی موت سے بدتر ہے۔ سلطان شیخ کے یہ  
الفاظ سنہری حروف میں لکھنے چاہئیں کہ:

”شیر کی ایک دن کی زندگی گیدڑ کی سو سالہ زندگی سے بہتر ہے۔“

کیوں؟ اس لئے کہ شیر کی زندگی کا ہر لمحہ جوش، ولولہ، فضا، مہم جوئی اور آگے  
بڑھنے کی خواہش سے عبارت ہے۔

اس باب میں تحفظ کا لفظ خاص طور پر خارجی بھروسوں کے لئے استعمال کیا گیا  
ہے۔ ان میں ملکیت، جائیداد، دولت، بینک بیلنس اور اچھی ملازمت وغیرہ شامل ہیں۔  
تاہم تحفظ کی ایک اور قسم بھی ہے۔ یہ قسم پسندیدہ ہے، اسے آپ خود پر اعتماد کرنے کا  
داخلی تحفظ کہہ لیں — یعنی یہ اعتماد کہ آپ زندگی کے ہر موڑ پر خطرات کا مبراگی  
کے ساتھ مقابلہ کرنے کا حوصلہ رکھتے ہیں۔ یہ تحفظ کی پائیدار قسم ہے۔ پسندیدہ ہے۔  
قابل اعتماد ہے۔ اگر آپ اس کے حامل ہیں تو زندگی کی مشکلات آپ کو ہراساں نہیں  
کر سکتیں۔

ایک لمحہ کے لئے سوچئے۔ کوئی حملہ آور آپ کے کمرہ میں داخل ہوتا ہے،  
تھوڑی سی جدوجہد کے بعد آپ پر قابو پالیتا ہے، پھر وہ اپنے ساتھیوں کی مدد سے آپ  
کو اغوا کر کے گیارے کے ذریعے افریقہ کے کسی گھنے جنگل میں پھینک دیتا ہے۔ ظاہر  
ہے وہ لوگ مختلف ہیں، زبان مختلف ہے، موسم مختلف ہے، اب کیا ہو؟ کیا آپ زندہ  
رہنے کی تمک و دو نہیں کریں گے؟ کیا آپ کسی گڑھے میں لیٹ کر موت کا انتظار  
شروع کر دیں گے؟ اگر آپ خارجی تحفظات کے حامی رہے ہیں تو آپ کا خاتمہ یقینی  
ہے، کیونکہ آپ کے پاس کوئی جائیداد ہو گی نہ دولت نہ ہی بینک بیلنس۔ اس کے  
برعکس آپ داخلی تحفظ کے حامل ہیں اور لامعلوم سے خائف نہیں تو پھر کیا پروا ہے  
مہم جوئی شروع کیجئے، زندگی کا سارا ساز و سامان ایک بار پھر دستیاب ہو جائے گا۔

حالات کے غلام نہ بنئے، چیزوں سے دامن چھڑانا سیکھئے۔ زندگی کے بوجھل پن کو  
خود پر سوار نہ کیجئے، خود حفاظتی کی تدابیر اہم ہیں، لیکن اگر وہ خود ہی زندگی کا مقصد بن  
جائیں تو زندگی مکمل طور پر بے رنگ اور مردہ ہو جاتی ہے۔

خوش گوار زندگی کی راہ میں کامیابی کا جنون بھی اکثر رکاوٹیں پیدا کرتا ہے۔  
ہمارے سماج میں ناکامی کا خوف زبردست خوف ہے۔ بچپن ہی میں ہم اس کا شکار بنا  
دیئے جاتے ہیں۔ ساری عمر وہ ہمارے ساتھ رہتا ہے۔



آپ کو تعجب تو ہو گا لیکن یقین مانئے کہ ناکامی کا کوئی وجود نہیں ہے۔ جسے ہم ناکامی کہتے ہیں اصل میں کسی کام کے بارے میں دوسرے لوگوں کی رائے ہے۔ یہ امر تسلیم کر لیا جائے کہ ذاتی مسرت کے آگے دوسرے لوگوں کی رائے اہمیت نہیں رکھتی تو ناکامی کا تصور بھی مٹ جاتا ہے۔

ہاں..... آپ اپنے معیار کے مطابق ناکام ہوں تو یہ اور بات ہے۔ لیکن اسے مطلق خیال کرنا مغالطہ ہے۔ اس کا مطلب تو صرف یہ ہے کہ آپ کسی خاص لمحے میں کوئی خاص کام کامیابی کے ساتھ نہیں کر سکے۔ اس میں پریشان ہونے کی کوئی بات نہیں۔ افسوس کرنے میں وقت ضائع کرنا محض حماقت ہے۔ اٹھئے دوبارہ کوشش کیجئے۔ اوسان بحال رکھئے۔ اعتماد سے کام لیجئے۔ مطلوبہ معیار تک پہنچنا دشوار نہیں رہے گا۔

کامیابی کی شدید خواہش کمال ہونے کے جنون سے پیدا ہوتی ہے۔ بہترین کام کرنے کی خواہش ہمیں لاسمعلوم سے پرے رکھتی ہے۔ مبارک اہم ناکام ہو جائیں۔ یوں ناکامی کا بھوت ہر وقت ہمارا پیچھا کرتا ہے اور آخر کار زندگی کا درس چوس لیتا ہے۔ سب سے آگے بڑھنے کی خواہش ہمیں باطل سے روکتی ہے اور ہم زندگی کے بستر سے دروازے بند کر کے اپنی تمام صلاحیتیں کسی ایک کام پر مرکوز کر دیتے ہیں۔ اس طرح ہماری شخصیت ادھوری رہ جاتی ہے۔ ہم زندگی کی بہت سی مسرتوں سے محروم ہو جاتے ہیں۔

**تحکیل پرستی کا جنون:**

مھنڈے دل سے غور کیجئے کہ ہمیں ہر کام ٹھیک ٹھاک طریقہ سے ہی کیوں سرانجام دینا چاہئے؟ کیا ہر بات ہی مکمل ہونی چاہئے؟ غلطی کا ہر امکان قاتل مذمت ہے؟ تحکیل پرستی کے جنون کا وائسنن چرچل نے خوب تجزیہ کیا تھا۔ ان کا کہنا ہے کہ تحکیل پرستی کی خواہش انسان کو فالج زدہ کر دیتی ہے۔ بات درست ہی ہے۔ اگر آپ ہر بات بہترین اور مکمل انداز میں کرنے کی خواہش کرتے رہیں تو بالآخر کچھ بھی نہیں کر پائیں گے۔ آپ کی صلاحیتیں مفلوج ہو جائیں گی۔ بلاشبہ زندگی کے بعض پہلو اپنے

ہیں جن میں ہمیں اپنی تمام صلاحیتوں کو بروئے کار لانا چاہئے۔ لیکن یہ اصول ہر معاملے میں کام نہیں دیتا۔ بلکہ اکثر اوقات کام سے گریز کا بہانہ بن جاتا ہے۔ کیا ہی اچھا ہو اگر ہم "بہترین" طور پر کرنے کے بجائے صرف "کرنے" کو ہی پیش نظر رکھیں۔

تحکیل کا مقصود جمود ہے۔ اس کے جنون میں جھلا ہو کر آپ کچھ بھی نہیں کر پاتے۔ یاد رکھئے کہ انسانی افعال اور معاملات میں تحکیل کا تصور ناقابل عمل ہے ذات خداوندی ہی کمال ہو سکتی ہے۔ لیکن انسان ہمیشہ بننے کے عمل میں رہتا ہے۔ وہ تحکیل سے ہمکنار نہیں ہو سکتا۔

اپنے دوستوں میں تحکیل پسندی کا رجحان پیدا نہ ہونے دیجئے۔ ان سے ایسی چیزوں کے بارے میں گفتگو کیجئے جن میں وہ سب سے زیادہ خوش محسوس کرتے ہیں۔ ان کے بارے میں بچوں کو زیادہ محنت کرنے کا درس بھی دیجئے۔ تاہم دیگر امور میں کوشش کرنا کامیابی حاصل کرنے سے زیادہ اہم ہے۔ پڑھائی، لکھائی اور تحکیل کو دین میں ان کی حوصلہ افزائی کیجئے۔ دور بیٹہ کر ہمیشہ یہ سرزنش نہ کرتے رہئے کہ انہوں نے بہترین معیار حاصل نہیں کئے ہیں۔ دوسروں سے مقابلہ کرنے اور بہترین مقام حاصل کرنے کے بجائے بچوں کو عزت نفس، خود اعتمادی اور حصول مسرت کی تلقین کیجئے۔

بچے کو ناکامی کا احساس آسانی سے دلایا جاسکتا ہے۔ لیکن اس سے پنداریہ نتائج پیدا نہیں ہوتے۔ اکثر اوقات وہ خود اعتمادی سے محروم ہو جاتا ہے۔ ناکامی کے خوف سے وہ جدوجہد ہی ترک کر دیتا ہے۔ جلد ہی وہ خود کو بے وقعت اور بد قسمت تصور کرنے لگتا ہے۔ دوسروں کی پنداریگی کا طالب بن جاتا ہے۔ اس کے ساتھ ہی اس میں وہ تمام دھکتی رگیں پیدا ہو جاتی ہیں جن کا تعلق نفی ذات سے ہے۔

اپنی قدر و قیمت کا یقین کامیابیوں اور ناکامیوں کے حوالے سے کرنے والا شخص جلد ہی بے وقعتی کے احساس کا شکار ہو جاتا ہے۔ عظیم انسانوں نے ہمیشہ اپنی ذات کو کامیابیوں اور ناکامیوں سے باور تصور کیا ہے۔ یہ درست ہے کہ ناکامی بھی مثبت ہو سکتی ہے۔ وہ بہت بڑھانے کا موجب بن سکتی ہے۔ بلکہ اسے کامیابی بھی خیال کیا جاسکتا ہے۔ بشرطیکہ وہ آگے بڑھنے کا جوش و ولولہ عطا کرے۔ بغض و انش و روں کا قول



انگیز دنیا کو دیکھنا سرت ہی سرت آمیز ہے۔

اسی طرح بعض لوگ ہمیشہ ایک سا لباس پہنتے ہیں۔ وہ لباس کے رنگا رنگ اندازوں اور نئے نئے لیشوں پر ناگ بھوں چڑھتے رہتے ہیں۔ وہ یہ سمجھتے ہیں کہ ناگم رہتے ہیں کہ لباس کے نئے انداز اور نئی تراش خراش سے زندگی میں ولولہ اور خوش گواری تبدیلی پیدا ہوتی ہے۔

بعض لوگ عمر بھر ایک ہی اخبار پڑھتے رہتے ہیں۔ گویا انہیں اس کی پالیسی سے مشتق ہو جاتا ہے۔ اس کے مختلف نقطہ نظر کو وہ سننے کے بھی رولوار نہیں ہوتے۔ اس طرح وہ اپنی ذاتی نشوونما پر خود پہرے بٹھا دیتے ہیں۔ عقائد کا چال تو اور بھی برا ہے۔ لوگ اپنے عقائد میں ذرا سی بھی تبدیلی کو گناہ کبیرہ تصور کرتے ہیں۔ سو روٹی خیالات کو وہ سینے سے لگائے بھرتے ہیں۔

ساری زندگی ایک ہی شریا محلے میں گزار دینے کی خواہش بھی غیر معمولی نہیں۔ عام طور پر اسے خوش قسمتی سے تعبیر کیا جاتا ہے۔ آبائی گھر سے جدا ہونے کا خیال بھی پسندیدہ سمجھا جاتا ہے۔ اس کی وجہ بھی یہ ہے کہ لوگ نئی جگہوں، نئے حالات اور نئے لوگوں سے میل جول سے خوف زدہ ہوتے ہیں۔ لامعلوم کا خوف انہیں برسوں ایک ہی جگہ چپے رہنے پر مجبور کر رکھا ہے۔

نئے کاموں سے بھی خوف آتا ہے۔ کہیں ایسا نہ ہو کہ "ہم انہیں مناسب طور پر سرانجام نہ دے سکیں۔ اس طرح تو جگہ ہٹائی ہوگی۔"

لامعلوم کا خوف ہی ہمیں مدرسوں یا ملازمت میں بہترین کارکردگی کا مظاہرہ کرنے پر مجبور کرتا ہے۔ گریڈ ہمیں دیگر تمام چیزوں سے زیادہ اہم دکھائی دیتے ہیں۔ حصول مسرت کی بجائے اپنا لوہا منوانا ہمیں زیادہ قابل قدر معلوم ہوتا ہے۔ بعد ازاں ہم اپنی کامیابیوں کو ڈھال بنا کر لامعلوم منزلوں کی جانب بڑھنے سے بچنے کا طریقہ ڈھونڈ لیتے ہیں۔ ہم جواز پیش کرتے ہیں کہ "مجھے معلوم ہے کہ میں اس مضمون میں اسے گریڈ آسانی سے حاصل کر سکتا ہوں۔ لہذا مجھے کسی اور مضمون کو لینے کی کیا ضرورت ہے؟" اسی طرح کسی ملازمت میں ہم خود کو محفوظ تصور کرتے ہیں۔ لہذا کسی اور ملازمت کا

ہے کہ ناگاہی کامیابی سے اہم تر ہوتی ہے۔ اس لئے کہ ہم اس سے بہت کچھ سبق حاصل کرتے ہیں۔ دوسری طرف کامیابی ہماری امیدوں اور توقعات کی تصدیق کے علاوہ اور کچھ نہیں کرتی۔

مندرجہ بالا دانش افروز حقیقت کو ہمیشہ پیش نظر رکھئے۔ ناگاہی کے بغیر ہم کچھ نہیں سیکھ سکتے۔ اس کے باوجود ہم کامیابی کے گمن گاتے ہیں۔ اسے ہی پسندیدہ معیار ٹھہراتے ہیں۔ ہم ان تمام تجربات سے دور بھاگتے ہیں جن میں کامیابی کا امکان کم ہوتا ہے۔ ناگاہی کا خوف اصل میں لامعلوم کے خوف کا ہی ایک حصہ ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ہر اس تجربے سے محفوظ رہا جائے۔ جس میں کامیابی یقینی نہیں۔ یہ خوف زندگی کو انتہائی محدود اور سبے رنگ بنا دیتا ہے۔ یہ ایسا روگ ہے جس سے نجات پانا بہت ضروری ہے۔

لامعلوم کے خوف پر مبنی کردار:

لامعلوم کے خوف سے پیدا ہونے والے طرز عمل کا تذکرہ ہم پہلے بھی کر چکے ہیں۔ نئے تجربات سے خوف، بے ٹپک پن، احتقانہ حد تک اصول پرستی، تعصب، انضول منصوبہ بندی، غارتگی، تحفظ کی خواہش اور ضرورت، ناگاہی کا خوف اور تکمیل پرستی کا جنون، لامعلوم کے خوف کا ہی نتیجہ ہیں۔ آئیے اس کی مزید وضاحت کرنے کی کوشش کریں۔

کئی لوگ ساری زندگی ایک ہی قسم کے کھانے کھاتے رہتے ہیں۔ نئے نئے ذائقوں سے محرومی پر پردہ ڈالنے کے لئے وہ ایسے جملوں کا سہارا لیتے ہیں کہ:

"بھنا ہوا گوشت تو میری بہترین غذا ہے۔"

"ناگرم مرغ کے سوا مجھے کوئی شے نہیں بھاتی۔"

اجہا..... ممکن ہے آپ کو بھی بعض کھانے بہت اچھے لگتے ہوں۔ لیکن اس کا یہ مطلب تو نہیں کہ ان کے علاوہ باقی سب کچھ حرام ہے۔ مثل کے طور پر دیکھئے چینی کھانے کس قدر لذیذ ہوتے ہیں۔ لیکن لوگ لامعلوم کے خوف میں کام و دہن کو ان کے ذائقے سے محروم رکھتے ہیں۔ حالانکہ روایتی دائرے سے باہر نکل کر اس ولولہ



خطر کیوں مول لیا جائے؟

مرزائی، شیعہ اور وہابی وغیرہ قرار دیتے ہوئے ہم بہت سے لوگوں سے منہ بچھڑ لیتے ہیں۔ لمحہ بھر کے لئے بھی ہم ان لوگوں کو جاننے کا خیال دل میں نہیں لاتے۔ یہ تعصب دل کی گہرائیوں تک اتر جاتا ہے۔ یہاں تک کہ ہماری شخصیت کا ناگزیر حصہ بن کر رہ جاتا ہے۔

ہم ایسی ملازمتوں سے چنے رہتے ہیں جو ہمیں پسند نہیں ہوتیں، ہمیں مطمئن نہیں کر سکتیں یا وہ انتہائی آگاہ دینے والی ہوتی ہیں۔ اس کے باوجود ہم نئی جگہوں کی تلاش نہیں کرتے، کیونکہ لامعلوم کا خوف ٹاپنیدگی، بے اطمینانی اور آگاہی پر بھی غالب آ جاتا ہے اور ہم پہلی ملازمت سے چنے رہنے میں ہی عافیت محسوس کرتے ہیں۔ ہمارے گرد و پیش بے شمار ایسے لوگ ہیں جن کی ازدواجی زندگی انتہائی تلخ اور ناقابل برداشت ہوتی ہے۔ پھر بھی فریقین اکٹھے رہنے کی عادت کا اس بری طرح عکاس ہوتے ہیں کہ تعلق کے خاتمے کی صورت میں پیدا ہونے والے نئے حالات کا خوف انہیں مناسب فیصلہ نہیں کرنے دیتا۔ یہ لوگ سوچتے ہیں کہ لامعلوم حالات کا مقابلہ کرنے سے بہتر یہی ہے کہ معلوم مصائب برداشت کرتے جائیں۔

ہر سال ایک ہی موسم، ایک ہی مقام اور ایک ہی پوش میں چھیاں بھر کر کے رانجانی بھی غیر معمولی نہیں۔ اس طرح گویا خطرات، کم ہو جاتے ہیں، شناسائی بڑھ جاتی ہے اور لامعلوم کا خدشہ نہیں رہتا۔

روپے پیسے کے حوالے سے اشیاء کی قدر و قیمت کا تعین کرنا بھی اصل میں لامعلوم کے خوف کا نتیجہ ہے۔ جس کی قیمت زیادہ ہے اس کی قدر بھی زیادہ ہے اور یوں وہ آپ کی شخصیت کا مانی کی علامت ہے۔ معلوم اشیاء کو روپے پیسے میں ڈھاننا ممکن ہے جب کہ لامعلوم کے ساتھ یہ برتاؤ روا نہیں رکھا جاسکتا۔

عمدہ بدل لٹنے کے باوجود منصوبے میں تبدیلی نہیں کی جاتی، کہیں ایسا نہ ہو کہ منصوبے سے روگردانی کی بنا پر مشکلات پیدا ہو جائیں۔

بیشہ پابندی وقت کو ملحوظ رکھا جاتا ہے۔ دن رات طے شدہ پروگرام کے مطابق

گزارے جاتے ہیں تاکہ ان دیکھی بات کا سامنا نہ کرنا پڑ جائے۔

لامعلوم سے خائف لوگ ایسی سرگرمیوں اور مشغلوں پر تنقید کرتے رہتے ہیں جن سے کبھی ان کا پلا نہیں پڑتا۔

جنس کے بارے میں ایسے لوگوں کی رائے انتہائی احمقانہ اور بے ہودہ ہوتی ہے۔ وہ کبھت جنس سے بھی مسرت حاصل کرنے میں ناکام رہتے ہیں۔ ان کے جنسی مشاغل میں حد درجہ یکسانیت اور بے رنگی ہوتی ہے۔ یہاں تک کہ وہ بے کیف و رزق بن کر رہ جاتے ہیں۔

نئے لوگوں سے میل ملاپ بڑھانے سے گریز کیا جاتا ہے۔ دوستوں کا حلقہ بہت محدود رکھا جاتا ہے۔ ہر نئے آدمی کو شک و شبہ کی نظروں سے دیکھا جاتا ہے۔

نئے لوگوں کے ساتھ گفتگو سے احتراز کیا جاتا ہے۔ نئے موضوعات پر لب بند رکھے جاتے ہیں۔ سب سے مسائل پر ہر روز ایک جیسے ہی جملے دہرائے جاتے ہیں۔ کبھی کبھار کوفت بھی ہوتی ہے۔ لیکن نئے موضوعات کا خوف کچھ نہیں کرتے رہتا۔

یہ اس بیمار کردار کی چند مثالیں ہیں جو لامعلوم کے خوف سے پیدا ہوتا ہے۔ غالباً آپ کو اس خوف سے مختلف مظاہر کا تجربہ بھی ہو گا۔ ان کی ایک فہرست تیار کیجئے۔ تاہم زیادہ بہتر یہ ہے کہ آپ اپنے ہر دن، ہر رات اور ہر لمحے کو نئے تجربات سے آشنا کرنے اور نئی نئی باتوں سے زندگی کا دامن بھرنے کی بھرپور جدوجہد شروع کریں۔

لامعلوم سے خوف زدہ ہونے کے اسباب

ایسے اسباب بہت سے ہیں جو انسان کے دل میں لامعلوم کا خوف رائج کر دیتے ہیں اور اس کی زندگی اجیرن کر دیتے ہیں۔ یہاں ہم ان میں سے چند ایک پر روشنی ڈالیں گے:

(1) معلوم کی حدود میں رہتے ہوئے سوچ بچار کی ضرورت نہیں پڑتی، ہر کام طے شدہ رواج اور عادت کے مطلب ہوتا چلا جاتا ہے۔ یہ ایک واضح حقیقت ہے کہ اکثر انسانوں کے نزدیک غور و فکر سے زیادہ مشکل کام اور کوئی نہیں۔ اس مصیبت سے نجات حاصل کرنے کے لئے وہ دیکھے بھالے راستوں پر چلنے کو ترجیح دیتے ہیں اور ساری زندگی لکیر کے فقیر بنے رہتے ہیں۔



(۲) لامعلوم شے کی حیثیت ایک چیلنج جیسی ہوتی ہے۔ اس سے کئی اسرار اور خوف وابستہ رہتے ہیں۔ اس لئے اس سے دور رہنے میں عافیت محسوس ہوتی ہے۔ غوام کے جہوم میں شامل ہونا کہیں آسان ہے لیکن مہم جوئی اختیار کرنا جرات اور دلیری کا معاملہ ہے۔

(۳) معلوم کی حدود میں رہنے سے تحفظ کا احساس ہوتا ہے۔ جوئی ہم پر اسرار اور لامعلوم خطروں کی طرف بڑھتے ہیں ہمیں کھو جانے اور ناکام ہونے کا اندیشہ لاحق ہو جاتا ہے۔

لامعلوم اور پر اسرار سے عمدہ برآ ہونے کے چند طریقے

(۱) اگر آپ جانی پہچانی حدود سے نہیں نکلنا چاہتے تب بھی کبھی کبھی نئی چیزوں کو آزمانے کی کوشش کیجئے۔ مثال کے طور پر ریسٹورنٹ میں کھانا کھاتے ہوئے کسی نے کھانے کا حکم دیجئے کیوں؟ اس لئے کہ یہ مختلف ہو گا اور ممکن ہے آپ اس سے لطف اندوز بھی ہوں۔

(۲) مختلف نظریات رکھنے والے لوگوں کو اپنے گہر مدعو کیجئے۔ ان سے گفتگو کیجئے۔ ممکن ہے ایسے نئے فکروں سے آپ کو بہت سی خوش گوار معلوم ہوں۔

(۳) ہر فعل کے لئے مناسب جواز تلاش کرنا چھوڑ دیجئے۔ بعض کام بلا جواز بھی کیجئے۔ آپ کو بوجھ کم محسوس ہو گا اور خود کو ہلکا پھلکا تصور کرنے لگیں گے۔ اگر کوئی شخص آپ کے کسی فعل کا جواز پوچھتا ہے تو یاد رکھئے کہ اسے مطمئن کرنا لازم نہیں ہے۔

(۴) جان بوجھ کر ایسے خطرات مول لیجئے جن سے آپ کا معمول دوہم برہم ہو جائے۔ ضابطے کے ٹوٹنے سے آپ نئی چیزوں سے لطف اندوز ہو سکیں گے۔ بہتر ہے کہ کسی منصوبے کے بغیر چند یوم کی چھٹی پر سیر سپانے کو نکل جائیے۔ نئے لوگوں سے ملنے اور نئے شہر اور قصبے دیکھئے۔ آپ پر زندگی کی رنگا رنگی عیاں ہوگی۔ یہ مشکل ہے تو کسی نئی ملازمت کے لئے انٹرویو ہی دے ڈالئے یا کسی ایسے شخص سے ملنے جس سے آپ کتراتے رہے ہیں..... کم از کم آج رات کا کھانا آدمی رات

کے وقت کھائیے۔ مقصد تو معمول سے گریز ہے۔ آپ دیکھیں گے کہ یہ گریز خوش گوار تبدیلیوں کا پیا مر ثابت ہو گا۔

(۵) کچھ دیر کے لئے خیالات کی دنیا میں کھو جائیے۔ خوب خیالی پلاؤ پکائیے۔ جوجی میں آئے کیجئے۔ آپ پر واضح ہو گا کہ خواہشیں نامعقول یا ناقابل حصول نہیں ہیں۔ بلکہ اکثر خواہشیں ایسی ہیں کہ لامعلوم کا خوف دامن گیر نہ ہو تو ان کی تکمیل ممکن ہے۔

(۶) ایسا خطرہ جان بوجھ کر مول لیجئے جو نئی تشویش کو بھی شامل حال رکھتا ہو۔ لیکن بلاخر آپ کے لئے از حد مفید ثابت ہو۔ ہمارا ایک رفیق کار برسوں طالب علموں اور مشورے کے لئے آنے والے لوگوں کو زندگی میں لامعلوم سے لطف اندوز ہونے کا بار بار مشورہ دیا کرتا تھا۔ تاہم اس کا پناہ یہ حال تھا کہ اس کی زندگی کا بڑا حصہ یکسانیت کا فکار تھا۔ وہ برسوں سے ایک ہی انداز میں زندگی بسر کر رہا تھا۔ ۱۹۷۳ء میں اس نے چھ ماہ کے لئے یورپ میں قیام کرنے کا پروگرام بنایا۔ اس قیام کے دوران میں ہی اسے عملی طور پر معلوم ہوا کہ لامعلوم کی دریافت کس قدر کیف آور ہوتی ہے۔ چنانچہ اس کی یہ سیاحت بہت خوش گوار ثابت ہوئی۔ اس نے اپنے شہر سے بھی زیادہ مصروف دن گزارے۔ نئے نئے لوگوں سے ملاقاتیں مقابلات کی سیر کی۔ اسے یہ اعتماد حاصل ہوا کہ وہ دنیا میں کسی جگہ بھی جاسکتا ہے اور مزے سے وقت گزار سکتا ہے۔

(۷) جب بھی آپ لامعلوم سے کترانے کی کوشش کریں، خود سے یہ پوچھئے کہ "زیادہ سے زیادہ کیا نقصان مجھے پہنچ سکتا ہے؟" آپ دیکھیں گے کہ لامعلوم کا خوف خیال خام ہے۔ اس کی کوئی ٹھوس بنیاد نہیں۔

(۸) کبھی کبھار جان بوجھ کر کوئی احمقانہ حرکت کر دیجئے۔ چلے اور کچھ نہیں تو بازار میں چلے ہوئے تھوڑی دیر کے لئے جوتے اتار کر باتھوں میں پکڑ لیجئے۔ کیا لوگ ہنسنے لگیں گے؟ اس سے کیا فرق پڑتا ہے۔ آپ میں خود اعتمادی ہے تو خود بھی ان کے ساتھ مل کر ہنس سکتے ہیں۔ نئے تجربات کا دروازہ اپنے لئے کھولئے۔ آپ کو وسعت کا



احساس ہو گا۔

(۹) اس حقیقت کو پیش نظر رکھئے کہ اکثر اوقات ناکامی کا خدشہ دوسروں کی ناپسندیدگی اور طنز کے ڈر سے پیدا ہوتا ہے۔ اگر آپ ان کی آراء کے بجائے خود اپنے معیار کے حوالے سے اپنی قدر و قیمت کا تعین کرنا سکھ جائیں تو ناکامی کا خدشہ بڑی حد تک ختم ہو سکتا ہے۔ یوں آپ دیکھیں گے کہ آپ کی صلاحیتیں کم یا زیادہ نہیں ہیں۔ بات محض اس قدر ہے کہ آپ دوسروں سے مختلف ہیں۔

(۱۰) ایسے کام کرنے کی کوشش کیجئے جن سے آپ دامن بچاتے رہے ہیں۔ کسی دوسرے کو کوئی تصویر بنانے کے لئے وقف کر دیجئے۔ بلاشبہ اس سے کوئی شاہکار تخلیق نہیں ہو گا، لیکن آپ کو ایک نئی مسرت کا تجربہ ضرور ہو گا۔ میرے کمرے کی دیوار پر ایک تصویر آویزاں ہے۔ اکثر ملاقاتی اس کے بعد پین پر طنز کرتے ہیں۔ تصویر کے ایک گوشے میں یہ جملہ درج ہے کہ:

”یہ تصویر میں اپنے استاد گرامی کی خدمت میں پیش کرتی ہوں۔ تاہم یہ کوئی شاہکار تصویر نہیں ہے۔“

یہ تصویر ایک سابق طالب نے مجھے عنایت کی تھی۔ وہ مصوری سے اس لئے گریزاں رہی تھی کہ اسے بنایا گیا تھا کہ وہ اچھی مصورہ نہیں بن سکتی۔ محض اپنی خوشی کی خاطر اس نے یہ تصویر بنائی اور مجھے دے دی۔ کم لوگ ہی جان سکتے ہیں کہ مجھے یہ تحفہ کس قدر عزیز ہے۔

(۱۱) یاد رکھئے کہ نشوونما کا الٹ یکسانیت اور موت ہیں۔ یوں آپ ہر روز نئے انداز میں جینے کا فیصلہ کر سکیں گے۔ خوش باش اور بے ساختہ بنئے۔ لامعلوم کے خوف کا شکار رہنے سے آپ یکسانیت میں جلا ہو جائیں گے۔ ..... یکسانیت کا مطلب نفسیاتی موت ہے۔

(۱۲) ایسے لوگوں سے گفتگو کیجئے جنہیں آپ اپنے خوف لامعلوم کا ذمہ دار تصور کر سکتے ہیں۔ ان پر واضح کر دیجئے کہ آپ نئے نئے تجربات کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں۔ پھر اس کے رد عمل کا بغور مطالعہ کیجئے۔ یوں یہ بات عیاں ہوگی کہ ماضی میں آپ ان

کے ٹک و شبہات سے خائف رہے ہیں۔ ان سے محفوظ رہنے کے لئے ہی آپ نے مجبوری کے دامن میں پناہ لی تھی۔ بہتر ہے کہ اب آپ ان لوگوں کے خلاف آزادی کا جھنڈا بلند کر دیں۔

(۱۳) ہر کام بہترین طور پر سرانجام دو، کے بجائے اپنے اور اپنے دوستوں کے لئے یہ اصول وضع کیجئے کہ اپنے لئے اہم امور کا انتخاب کیا جائے اور ان پر خوب محنت کی جائے۔ بہترین، اصل میں خیال غامض ہے۔ اس دنیا میں اس کا حصول نہ آپ کے لئے ممکن ہے اور نہ دوسرے لوگوں کے لئے۔ لہذا اس کے لئے کوشش کرنا فضول ہے۔

(۱۴) اپنے عقائد کو اس امر کی اجازت نہ دیجئے کہ وہ آپ کو ناکارہ کر دیں۔ ماضی کے دینے ہوئے سبق سے چپے رہنا حقیقت سے فرار حاصل کرنے کے مترادف ہے۔ یاد رکھئے کہ حال کا لمحہ ہی حقیقت ہے۔ ضروری نہیں کہ حال کی صداقت وہی ہو جو ماضی میں صداقت تھی۔ عقائد کے حوالے سے اپنے کردار کا تجزیہ نہ کیجئے۔ بلکہ اس کا تجزیہ حقائق اور حال کے تجربے کے حوالے سے کیجئے۔ حقائق پر عقائد کے رنگ مت چڑھائیے۔ حقائق کا بواں مڑی سے سامنا کرنا سیکھئے، آپ کو لامعلوم کے من و دل فریبی کا اندازہ ہو جائے گا۔

(۱۵) آپ ہو جائیں بن سکتے ہیں۔ آپ ہی اپنے خالق ہیں۔ اس حقیقت کو پیش نظر رکھئے۔

(۱۶) جب آپ لامعلوم سے گریزاں ہوں تو اس کا پورا شعور رکھئے۔ اسی لمحے اپنے ساتھ گفتگو کا آغاز کیجئے۔ اپنے آپ کو یہ یاد کرائیے کہ زندگی کے ہر لمحے کی سرگرمی سے بے خبر ہونا بھی درست ہی ہے۔ یکسانیت اور معمول کی آگاہی اسے بدلنے کی جانب پملا قدم ہے۔

(۱۷) جان بوجھ کر کسی معاملے میں ناکام ہو جائیے۔ اس سے آپ کی قدم و قیمت کم نہیں ہوگی۔ اصل مقصد کامیابی نہیں بلکہ سرگرمی سے حاصل ہونے والی مسرت ہے۔

(۱۸) ایسے گروہ کے کسی رکن سے میل ملاپ بڑھائیے جسے ماضی میں آپ نظر انداز



کرتے رہے ہیں۔ آپ دیکھیں گے کہ تعصبات انسان کو بہت زیادہ جلد و سکت اور غیر دلچسپ بنا دیتے ہیں۔ کسی کے بارے میں آپ متعصب ہوں تو ظاہر ہے کہ آپ اس سے خوش اسلوبی کے ساتھ پیش نہیں آ سکتے۔ جب آپ اس عینک کو ہٹا کر مختلف لوگوں سے ملیں گے تو آپ کو اندازہ ہو گا کہ فضول تعصبات کی آڑ میں خوشی کے کئی قتل حصول لحاظ ضائع کر دیتے ہیں۔ اس بصیرت کے حوالے سے لامعلوم اپنی تمام تر دل کشی کے ساتھ آپ کے سامنے موجود ہو گا اور آپ اسے دریافت کرنے کی خواہش محسوس کریں گے۔

### لامعلوم کے خوف کے بارے میں چند مزید خیالات

مندرجہ بالا تجاویز ایسے طریقوں کی نشان دہی کرتی ہیں جن کے ذریعے لامعلوم کے خوف پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ یہ عمل فراری کروار کے بارے میں نئی بصیرتوں سے شروع ہوتا ہے۔ اس کے ساتھ ہی ایسی فعالیت کا آغاز ہوتا ہے جو نئی منزلوں کی جانب بڑھاتی ہے۔ نشوونما کا راز لامعلوم میں مضمر ہے۔ فرد اور معاشرہ دونوں لامعلوم کے خطرے پر غالب آکر ہی ترقی کی منزلیں طے کر سکتے ہیں۔

ایسی شاہراہ کا تصور کیجئے جو آگے جا کر دو راستوں میں تقسیم ہو جاتی ہے۔ ایک راستہ تنہائی کی طرف جاتا ہے۔ دوسرا راستہ لامعلوم منزلوں کو لے جاتا ہے۔ آپ کون سا راستہ اختیار کریں گے؟

راہب فراسٹ نے ایک نظم میں اس سوال کا جواب یوں دیا ہے کہ  
”جنگل میں دو راہیں ایک دوسرے سے جدا ہوتی ہیں اور میں ..... میں دو راستہ اختیار کرتا ہوں جس پر کم لوگ چلتے ہیں۔ یہی بات تو سارے امتیاز کی اساس ہے۔“  
آپ کو اپنے لئے خود فیصلہ کرنا ہے۔ خوف لامعلوم کی دکھتی رگ سے نجات پائیے۔ زندگی کو نئی سرگرمیوں کی ولولہ خیز مسرت سے بھر دیجئے۔



کوئی اصول، قدر یا روایت  
ہمہ گیر اور اہل نہیں

### رسم و رواج کے غلام نہ رہئے

یہ دنیا اصولوں اور قدروں سے بھری پڑی ہے۔ انہیں دکھتی رگ کا منبع ہی سمجھئے۔ ہزاروں اصول ایسے ہیں کہ ہم دل کی گہرائیوں سے انہیں قبول نہیں کرتے۔ پھر بھی ان کا دم بھرتے ہیں اور انہیں نظر انداز کرنے کا حوصلہ نہیں پاتے۔ اس لئے کہ ہم انہیں مطلق اور انوث خیال کرتے ہیں۔ ان کی خلاف ورزی کرنے سے گویا قیامت ٹوٹ پڑے گی۔

..... یقیناً..... آپ کے کسی فعل سے قیامت نہیں ٹوٹے گی۔ کوئی اصول، کوئی قدر، کوئی رواج مطلق اور انوث نہیں ہے۔ نہ ہی کوئی ایسا اصول ہے جو ہر وقت اور ہر جگہ قابل عمل ہو یا مفید ثابت ہو۔ چمک میں بڑی خوبیاں ہیں۔ پھر بھی ممکن ہے کہ آپ سخت ناماں گار حالات میں کسی اصول یا قدر کے معاملے میں چمک سے کام نہ لے سکیں۔ سماجی قدروں اور اصولوں کی پابندی بذات خود بری بات نہیں۔ لیکن اگر معاملہ حد سے بڑھ جائے تو اسے ذہنی روگ ہی قرار دینا ہو گا۔ تب یہ پابندی اکثر اوقات دکھ درد اور مصیبت کا سبب بن جاتی ہے۔

اس مسئلے پر دوبارہ توجہ کیجئے۔ ہم یہ نہیں کہہ رہے ہیں کہ سماجی قدریں اور اصول کا رسوم و رواج بذاتہ قابل مذمت ہیں۔ نہیں۔ ہر گز نہیں۔ بات صرف اس قدر ہے



بجائے آپ خارجی حالات اور دوسرے لوگوں کو اس کا ذمہ دار ٹھہراتے ہیں۔ مثلاً یہ پوچھا جائے کہ آپ کی طبیعت بوجھل کیوں ہے؟ تو آپ کا جواب اس قسم کا ہو گا کہ:

- \* والدین کا مجھ سے سلوک اچھا نہیں ہے۔
  - \* بیوی میرے ساتھ اچھی طرح پیش نہیں آتی۔
  - \* دوست مجھے پسند نہیں کرتے۔
  - \* میری قسمت ہی خراب ہے۔
  - \* کیا کروں، حالات ہی ایسے ہیں۔
- یہ جوابات اس امر کی نشاندہی کرتے ہیں کہ آپ کی شخصیت اور احساسات کا تعین خارجی عوامل سے ہوتا ہے۔

اسی طرح اگر پوچھا جائے کہ آپ اس قدر خوش باش کیوں ہیں؟ تو آپ کا جواب کچھ اس قسم کا ہو گا کہ:

- \* دوست مجھ سے بہت اچھی طرح پیش آتے ہیں۔
  - \* میری قسمت بدل گئی ہے۔
  - \* حالات میں خوش گوار تبدیلی پیدا ہو گئی ہے۔
  - \* مجھے میرے ہاں ہر بات ٹھیک ٹھاک ہو چکی ہے۔
- یہ جواب دینے کی صورت میں بھی آپ خارجی دباؤ میں ہی رہتے ہیں۔ یعنی اپنے جذبات کی ذمہ داری خارجی عوامل پر ڈال رہے ہیں۔

دوسری طرف جو شخص داخلی عوامل سے اپنی شخصیت کا تعین کرتا ہے، وہ اپنے احساسات و جذبات کی پوری ذمہ داری خود قبول کرتا ہے۔ مگر ہمارے معاشرے میں ایسے افراد خال خال ہی پائے جاتے ہیں۔ جب ایسے شخص سے پوچھا جائے کہ:

- بھئی تم اس قدر نیچے نیچے سے کیوں ہو؟
- تو اس کا جواب کچھ اس قسم کا ہو گا کہ:
- \* جناب میں اس قدر مضبوط نہیں ہوں کہ رنج و الم کے طوفان کو روک سکوں۔

کہ ان پر حد سے بڑھا ہوا اصرار نہ صرف نقصان دہ ہوتا ہے بلکہ ذہنی صحت کے بارے میں بھی شکوک پیدا کرتا ہے۔ اصول اہم ہیں۔ نظم و ضبط مہذب سماج کی پہلی شرط ہے۔ اس لئے ایک حد تک اصولوں سے ہم آہنگی ناگزیر ہے۔ لیکن حد سے بڑھی ہوئی رواج پرستی قطعی طور پر مختلف چیز ہے۔ یہ رواج دشمنی سے بھی زیادہ نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ آپ اتفاق کریں گے کہ اکثر رسوم و رواج اعتقاد ہوتے ہیں۔ ان کا کوئی مناسب جواز موجود نہیں ہوتا۔ ان کی پابندی فائدے کی بجائے نقصان کا سبب بنتی ہے۔۔۔۔۔ جب صورت حال یہ ہے تو رواج کے مطابق عمل کرنے کے رویے پر نظر ثانی کی جائز ضرورت جنم لیتی ہے۔

ابراہیم لکن نے ایک مرتبہ کہا تھا میں ہمیشہ کسی ایک حکمت عملی پر کاربند نہیں رہتا۔ بلکہ وہ طرز عمل اختیار کرتا ہوں جو سب سے زیادہ مفید ثابت ہو۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ لکن کسی حکمت عملی کا غلام نہیں تھا۔ اسے اپنے فہم و دانش سے فائدہ اٹھاتا آتا تھا۔

تو جناب جب کوئی رسم مناسب طرز عمل اختیار کرنے کی راہ میں رکاوٹ بن جائے تو اسے اچھا نہ جانئے۔ اس کی غلامی سے نجات پائے۔ اسے ہمیشہ ضرر پر سوار نہ رکھئے۔ وہی طرز عمل اپنائیے جو صورت حال کے حوالے سے بہترین ہو۔ اندھا دھند رواج پرستی کا مطلب یہ ہے کہ آپ اپنی آزادی سے ہاتھ دھو بیٹھے ہیں۔ آپ ان دیکھی خارجی قوتوں کے غلام بن کر رہ گئے ہیں۔

داخلی اور خارجی بندشیں:

ہمارے معاشرے میں افراد کی بہت بڑی اکثریت ظاہر پرست ہے۔ اس حوالے سے کہ عام طور پر لوگ خارجی اصولوں، قدروں اور اقدار کی پابندی کو ترجیح دیتے ہیں۔ یہ حقیقت اس امر پر دلالت کرتی ہے کہ آپ میں بھی خارجی اثرات کے سامنے جھکنے کا رجحان زیادہ ہو گا۔۔۔۔۔ اچھا ایسا ہے تو ہمیں اس کا مقوم واضح طور پر سمجھنے کی کوشش کرنی ہوگی۔ بنیادی طور پر اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ موجودہ لحوں کی جذباتی کیفیت کی ذمہ داری بذات خود قبول کرنے سے انکار کرتے ہیں۔ اس کے



• میں حالات پر قابو پانے میں دشواری محسوس کر رہا ہوں۔  
اسی طرح اگر اسے خوش باش دیکھ کر اس کا سبب دریافت کیا جائے تو وہ جواب دے گا:

• میں نے خوشی حاصل کرنے کے لئے بڑی محنت کی ہے۔

• میں نے حالات پر قابو پا لیا ہے۔

• ابھی میں خوش باش رہنے کا تہیہ کر چکا ہوں۔

جیسا کہ ہم نے ذکر کیا اس دوسری قسم کے لوگ ہمارے معاشرے میں بہت کم ہیں۔..... آپ کا تعلق کس گروہ سے ہے؟

یاد رکھئے کہ تمام اصول و اقدار کا منبع خارج میں ہے۔ وہ باہر سے ہم پر ٹھونے جاتے ہیں۔ دوسرے لوگ ہمیں ان پر کاربند دیکھنا چاہتے ہیں۔ پس اگر آپ ان اصولوں، قدروں اور رسوم و رواج کے غلام ہیں، ہر حال میں ان پر کاربند رہنا چاہتے ہیں تو پھر آپ کا شمار پہلے گروہ میں ہو گا۔..... آپ خارجی عوامل کے حوالے سے اپنی شخصیت کا تعین کریں گے۔ ان کے بندہ بے دام ہوں گے۔

آئیے ہم آپ کو ایک مریض کا قصہ سنائیں۔ اسے موٹاپے کی شکایت تھی۔ تاہم بعض دیگر معمولی موٹی باتیں بھی تھیں۔ بصر طور وہ علاج کے لئے ڈاکٹر کے پاس گئی۔ وزن کی بات چھڑی تو اس نے کہا کہ ہمیشہ سے ہی اس کا وزن زیادہ رہا ہے کیونکہ بچپن میں ماں اسے زبردستی بہت زیادہ کھلایا کرتی تھی۔ اب بھی وہ ضرورت سے زیادہ کھاتی ہے۔ کیونکہ اس کا خاوند لاپرواہی سے کام لیتا ہے اور بچے اس کا زیادہ خیال نہیں رکھتے۔ اس نے وزن کم کرنے کی ہر ممکن کوشش کی۔ ورزشیں کی ہیں۔ جزی بوٹوں کا علاج اپنایا ہے۔ فائدہ کٹھی کرنے کی ناکام کوشش بھی کی ہے۔ اب ڈاکٹری علاج ہی آخری حل ہے۔ اس سے بھی متعہ حاصل نہ ہوا تو کوئی طریقہ باقی نہیں رہے گا۔

مریض کی دام کمانی سے ظاہر ہوتا تھا کہ وہ سخت مایوس ہو چکی ہے۔ لیکن نداشت طور پر اس نے وزن کم کرنے میں ناکامی کے اسباب بھی بتا دیئے تھے۔..... وہ اپنی ہر بات کے لئے دوسروں کو ذمہ دار خیال کرتی تھی۔..... ماں، خاوند، بچوں اور اس

کے جسم کی عادت نے اسے موٹاپے کا شکار بنایا تھا۔ وہ خود تو بے بس اور لاچار تھی۔ اسے کوئی اختیار ہی نہیں تھا۔ لہذا وہ اپنے موٹاپے کی ذمہ دار بھی نہیں تھی۔

مریض اس حقیقت کا اعتراف کرنے پر تیار نہیں تھی کہ ضرورت سے زیادہ کھانا اس کا اپنا انتخاب تھا۔ اس نے خود ہی یہ عادت بنائی اور پھر اس کی غلام ہو کر رہ گئی۔ اگر وہ یہ بات مان جاتی تو علاج بہت آسان ہو جاتا۔ سیدھی سی بات یوں ہے کہ جیسے ماضی میں اس نے زیادہ کھانے کا انتخاب کیا تھا۔ ویسے ہی اب وہ ضرورت کے مطابق کھانے کا فیصلہ کرے تو اس کی بیماری پر قابو پایا جا سکتا ہے۔

اتفاق سے ہماری ملاقات اس مریض سے ہوئی۔ وہ اب بھی دوسرے لوگوں اور حالات کو کوس رہی تھی۔ چند ملاقاتوں کے دوران ہم نے اسے سمجھانے کی کوشش کی کہ اس کے مصائب اس کے اپنے انتخاب کا نتیجہ ہیں۔ دوسروں کا دخل ان میں نہیں ہے۔ لیکن اگر وہ اپنے تئیں بدلے تو ان مصائب پر بھی قابو پایا جا سکتا ہے۔ چند دنوں کے بعد اس میں تبدیلی پیدا ہونے لگی۔ اس نے تسلیم کیا کہ وہ عام طور پر ضرورت سے زیادہ کھانا کھاتی تھی۔ ورزش کرنے میں کابلی سے کام لیتی تھی۔ لیکن اب اپنی عادت بدلنا چاہتی ہے۔ تب اس نے اپنی قوت فیصلہ کو بروئے کار لاتے ہوئے کھانے پینے کی عادات میں نمایاں تبدیلی پیدا کر لی۔ والدہ، خاوند اور بچوں کو الزام دینے کے بجائے اس نے اپنی ذات کو مرکز بنایا اور دیکھتے ہی دیکھتے اس کی صحت ٹھیک ہونے لگی۔

مقدر پرست اور قسمت میں یقین رکھنے والے لوگ بھی خارج پرست ہوتے ہیں۔ انہیں اپنی ذات پر اعتماد کم ہوتا ہے۔ حالات، واقعات، اتفاقات اور ستاروں سے امیدیں وابستہ رکھتے ہیں۔ ان کے نزدیک سب کچھ پہلے سے طے شدہ ہے۔ لہذا فرد کی آزادی اور انتخاب کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔ انسان کے لئے بہترین طرز عمل یہ ہے کہ وہ مبرور و شکر کے ساتھ اپنے مقدر کو قبول کر لے۔

یہ انداز فکر سراسر منفی ہے۔ انسان اپنا مقدر خود تخلیق نہیں کرتا تو اسے تسکین ذات حاصل نہیں ہو سکتی۔ وہ ہمیشہ بے انتہائی اور کسر نفسی کی پیاریوں میں مبتلا رہے گا۔ اس کی زندگی غیر موثر اور لالچی رہے گی۔ موثر اور بھرپور زندگی کا یہ مطلب نہیں



ہیرو پرستی کا مطلب یہ ہے کہ آپ خود کو کسی دوسرے فرد کا بندہ ہے وام خیال کرنے لگتے ہیں۔ دوسرا فرد آپ کی زندگی پر پوری طرح حاوی ہو جاتا ہے۔ ہر موقع پر آپ اس کی رہنمائی چاہتے ہیں۔ آپ کے اصول، قدریں، نصب العین اور معیار وہی شخص متعین کرتا ہے۔ مشین کی طرح آپ اس کا ہر حکم بجالانے اور اس کی ہر خواہش پوری کرنے پر کمر بستہ رہتے ہیں۔ یہاں تک کہ آزاد اور خود مختار فرد کی حیثیت سے آپ کا وجود ختم ہو جاتا ہے۔ آپ غم انسان بن کر رہ جاتے ہیں۔

الزام تراشی اور ہیرو پرستی میں بظاہر تضاد نظر آتا ہے۔ لیکن درحقیقت یہ دونوں رویے ایک ہی بنیادی رجحان سے پیدا ہوتے ہیں۔ یہ رجحان ہے اپنی ذمہ داریوں سے گریز۔ کل ہیرو پرستی بھی کسر نفسی سے پیدا ہوتی ہے۔ یہ رویہ دوسرے لوگوں کو خود سے زیادہ اہم اور قابل تقلید تصور کرنے پر مبنی ہے۔ بلاشبہ دوسرے لوگوں کو پسند کرنے، ان کی قتل تعریف باتوں کا اعتراف کرنے اور ان کی اہمیت تسلیم کرنے میں کوئی مضائقہ نہیں۔ لیکن جب آپ انہیں اپنے سے برتر اور زیادہ اہم خیال کرنے لگتے ہیں، تو بے شمار برائیوں کا دروازہ کھل جاتا ہے۔ ایک اور دیکھتی رنگ پیدا ہو جاتی ہے۔

ہیرو بھی تو انسان ہی ہوتے ہیں۔ وہ آپ کی طرح پیدا ہوتے، زندگی گزارتے اور آخر کار موت کی آغوش میں سو جاتے ہیں۔ وہ فطرت کے لاڈلے نہیں۔ نہ ہی فطرت بے انصاف ہے۔ ان پر فطرت کی نوازشیں اسی قدر ہیں جس قدر کہ خود آپ پر۔ آپ ان سے کسی لحاظ سے بھی کمتر نہیں۔ البتہ آپ نے خود ہی اپنے آپ کو کمتر بنایا ہے۔ اس لئے نکتہ چینی کی عادت کی طرح ہیرو پرستی بھی محض حماقت ہے۔ اس سے کوئی فائدہ حاصل نہیں ہوتا۔ صرف وقت اور صلاحیتوں کا ضیاع ہوتا ہے۔ اپنی شخصیت نظر انداز ہوتی ہے۔ آپ دوسروں کے دست نگر ہو جاتے ہیں۔ اپنی آزادی اور خود مختاری سے ہاتھ دھو بیٹھتے ہیں۔

دوسروں پر الزام تراشی کی عادت چھوڑ دیجئے۔ خود کو سنبھالئے۔ اپنی ذمہ داریاں ادا قبول کیجئے۔ دوسرے لوگوں کو ہیرو نہ بنائیے۔ آپ خود اپنے ہیرو ہو سکتے ہیں۔ پھر

کہ آپ خارجی حالات کو یکسر نظر انداز کر دیں۔ نہیں۔ ہرگز نہیں۔ حالات و واقعات اہم ہیں۔ ہم ان کی نفی نہیں کر سکتے۔ تاہم محض ان پر انحصار کرنا اور اپنی صلاحیتوں سے انکار کرنا یقیناً گمراہ کن روش ہے۔ موثر اور بھرپور انداز میں زندہ رہنے سے مراد یہی ہے کہ ہم اپنی ذات پر بھروسہ کرنا سیکھیں۔ خارجی حالات کے غلام بن کر نہ رہ جائیں۔ ملتی اصولوں اور قدروں کو پرکھے بغیر قبول نہ کریں اور اپنے معیار خود وضع کرنے کا حوصلہ رکھیں۔

الزام تراشی اور ہیرو پرستی :

الزام تراشی ذمہ داریوں سے فرار حاصل کرنے کا حربہ ہے۔ جب کسی ذمہ داری کو قبول کرنے کا حوصلہ نہ ہو تو اسے دوسروں کے سر قحوظ دیا جاتا ہے۔ یہ خارج پرستوں کا محبوب مشغلہ ہے۔ وہ اپنے تئیں ہر ذمہ داری سے مبرا تصور کرتے ہیں اصل میں وہ ذمہ داری قبول کرنے کے نااہل ہوتے ہیں۔ لہذا ہر وقت دوسروں پر نکتہ چینی کرتے ہیں اور ہر معاملے کے لئے انہیں ذمہ دار ٹھہراتے ہیں۔

الزام تراشی محض وقت کا ضیاع ہے۔ آپ دوسروں میں ہزار عیب نکل لیں، بیشہ ان کی برائی کہتے رہیں، لیکن اس سے آپ میں کوئی مثبت تبدیلی پیدا نہیں ہوگی۔ البتہ یہ ضرور ہوگا کہ دوسروں پر نکتہ چینی کرتے کرتے آپ خود اپنی خامیوں سے بے خبر ہو جائیں گے۔ اس لئے الزام تراشی اصل میں اعتقاد فعل ہے۔ یہ محض حماقت ہے۔ آپ خود کو بدلتے نہیں اور دوسروں کے عیب گناتے ہیں۔ مزید برآں اپنی خامیاں اور غلطیاں تسلیم نہیں کرتے۔ دوسرے لوگوں کو ان کا ذمہ دار قرار دیتے ہیں۔ حالانکہ آپ خود ہی اپنے اعمال کے ذمہ دار ہیں۔ دوسرے لوگوں کو ان کے لئے مورد الزام نہیں ٹھہرایا جا سکتا۔ ممکن ہے کہ الزام تراشی کے ذریعے آپ دوسروں کو احساس گناہ میں مبتلا کر دیں۔ مگر اس سے کیا حاصل ہو گا۔ کیا یہ بھتر نہیں کہ الزام تراشی میں وقت ضائع کرنے کے بجائے آپ اسے تعمیری کاموں میں صرف کریں۔ اپنے معاملات کے لئے دوسروں کو ذمہ دار نہ بنائیں، خود اپنی اصلاح کریں۔

دوسروں پر انحصار کرنے کی عادت حد سے بڑھ جائے تو ہیرو پرستی پیدا ہوتی ہے۔



خوش باش لوگ اس کڑی تقسیم کو قبول نہیں کرتے۔ یہی ان کی مسرت کا راز ہے۔ یہ کڑی تقسیم زندگی کو بوجھل بنا دیتی ہے۔ شخصیت کو چلنے کی راہیں مسدود ہو جاتی ہیں۔ انسان روکھا پیچھا ہو کر رہ جاتا ہے۔ یاد رکھئے۔ زندگی مطلق کی کتاب نہیں۔ اس لئے اکل اور مطلق اصولوں کو اس میں جاری و ساری نہیں کیا جا سکتا۔ زندگی حرکت، تغیر اور تخلیق سے عبارت ہے۔ لہذا اسے خوش گوار اور بھرپور بنانے کے لئے چلک دار اصول ناگزیر ہیں۔

کڑی اصول پرستی زندگی اجیرن کر دیتی ہے۔ ہمارے اکثر مسائل کڑی اصول پرستی سے پیدا ہوتے ہیں۔ کبھی میاں بیوی کو لڑتے دیکھتے۔ دونوں خود کو سچا اور دوسرے فریق کو جھوٹا قرار دے رہے ہوں گے۔ ممکن ہے وہ اس نتیجے پر پہنچیں کہ سچے اور جھوٹے میں نباہ نہیں ہو سکتا۔ لہذا علیحدگی ہی بہتر ہے۔ یوں ایک ہنستا کھینٹا گھراتا تباہ ہو جاتا ہے۔ صورت حال مختلف ہو سکتی تھی اگر وہ جانتے کہ خیر و شر اٹل اور مطلق نہیں۔ ایک ایک دوسرے سے مختلف ہیں۔ اسی طرح ان کے خیالات، رویے اور معیار بھی یکساں نہیں۔ اگر ہر اختلاف اور جھگڑے میں ایک فریق لازماً مکمل طور پر سچا ہو تو پھر دنیا کے سارے رشتے پالے ختم ہو جائیں۔

اسی بنا پر ہم حق و باطل کے تصورات..... کڑی اصول پرستی..... کو ایک دھمکی رک قرار دیتے ہیں۔ ہمارا ایک دوست ہر وقت بیوی سے لڑنا جھگڑنا رہتا تھا۔ اس کے خیال میں بیوی کی ہر بات غلط اور فضول تھی۔ میاں کے بارے میں بیوی کی رائے بھی یہی تھی۔ نتیجہ یہ تھا کہ دونوں کی ازدواجی زندگی جہنم بن چکی تھی۔ دونوں ایک دوسرے سے ٹاللاں تھے۔ دونوں ایک دوسرے کو زچ کرنے کے نئے نئے طریقے سوچتے رہتے تھے۔ آخر کار ہم انہیں سمجھانے میں کامیاب ہو گئے کہ زندگی کو حق و باطل دو خانوں میں تقسیم نہیں کیا جا سکتا۔ مختلف رویے رکھتے ہوئے بھی میاں بیوی گھریلو زندگی کو خوش گوار بنا سکتے ہیں۔ اگر دونوں ایک دوسرے کا احترام کریں اور اپنے خیالات دوسرے پر زبردستی ٹھونسنے سے گریز کریں تو زندگی پر سکون اور راحت افزا ہو سکتی ہے۔ ہمارے دوست نے یہ باتیں پلے باندھ لیں۔ اب دونوں میاں بیوی قاتل

دوسروں سے توقعات وابستہ کرنا لاعاصل ہے۔ یہ باتیں آپ میں خود اعتمادی پیدا کریں گی۔ آپ کی شخصیت کے تاریک گوشوں کو منور کریں گی۔ آپ نیا ولولہ، نیا جوش و خروش اور زندگی میں نیا حسن پائیں گے۔

### حق و باطل کا جال:

مذہب، اخلاقیات اور فلسفہ میں حق و باطل کے مسائل بڑی اہمیت رکھتے ہیں۔ ان علوم کے ماہرین نے خیر و شر، نیکی بدی اور صداقت و کذب پر بصیرت افروز بحثیں کی ہیں۔ ظاہر ہے کہ ان امور کا فکری سطح پر مطالعہ کرنے کے لئے ہمیں ان کی طرف رجوع کرنا ہو گا۔ یہاں ہم مذہب، اخلاقیات اور فلسفہ کی طویل پیچیدہ بحثوں کی طرف اشارہ کرنے کا کوئی ارادہ نہیں رکھتے۔ محض یہ وضاحت کرنا چاہتے ہیں کہ حق و باطل کے بارے میں آپ کے تصورات حصول مسرت کی راہ میں کس طرح رکاوٹ بنتے ہیں۔ عام لوگوں کے نزدیک جو کچھ اچھا اور منصفانہ ہے وہ صداقت ہے اور جو کچھ برا اور غیر منصفانہ ہے وہ جھوٹ اور کذب ہے۔ یہ تقسیم درست نہیں۔ نہ ہی سچائی اور جھوٹ کے بارے میں یہ نظریہ قاتل قبول ہے۔ اس مفہوم میں اچھائی اور برائی کا کوئی وجود نہیں۔ اس مفہوم کی رو سے سچائی کا لفظ اس بات کی ضمانت ہے کہ اگر آپ کوئی عمل ایک خاص انداز میں کریں تو اس کے یقینی طور پر مثبت نتائج پیدا ہوں گے۔ تاہم اس ضمانت کی کوئی بنیاد نہیں۔ ممکن ہے کہ آپ کوئی کام زیادہ موثر اور بہتر انداز میں شروع کریں لیکن جوئی خیر و شر مسئلہ پیدا ہو تو پھر آپ کو سارے معاملے پر نظر ثانی کی ضرورت محسوس ہو سکتی ہے۔ آپ خیر و شر کے پکر میں پھنس جاتے ہیں۔ سارا معاملہ دھڑے کا دھڑا رہ جاتا۔

یہ حوصلہ ممکن صورت حال اس لئے پیدا ہوتی ہے کہ آپ نے دنیا کو دو واضح حصوں میں تقسیم کر رکھا ہے..... یہ اچھا ہے، وہ برا ہے، یہ قاتل قدر ہے، وہ ناپسندیدہ ہے، یہ خیر ہے، وہ شر ہے..... یقین ماننے کے دنیا اس تقسیم سے بے نیاز ہے۔ چند باتیں ایسی ضرور ہیں جنہیں ہم پورے اعتماد کے ساتھ ان خانوں میں بند کر سکتے ہیں۔ ہر شے کا اس حوالے سے یقین نہ صرف محال ہے بلکہ اعتقاد بھی ہے۔



چیزوں اور افراد کے درمیان امتیازات موجود ہیں۔ تاہم اس کا یہ مطلب نہیں کہ بعض چیزیں اور افراد دوسری چیزوں اور افراد سے زیادہ اہم یا بہتر ہیں۔

یہ ماننا کہ بعض خیالات اچھے ہوتے ہیں، بعض خیالات برے ہیں۔ اچھے خیالات کی حوصلہ افزائی کرنی چاہئے۔ ان کی تشویشات ہونی چاہئے۔ جب کہ برے خیالوں کی حوصلہ شکنی کرنی چاہئے اور ان کے پھیلاؤ کو محدود کرنا چاہئے۔ تاہم یہی وہ مقام ہے جس پر خطرے کی گھنٹیاں بجنے لگتی ہیں۔ اچھے برے خیالات میں تمیز کون کرے گا؟ کس کے حکم سے انہیں الگ الگ کیا جائے گا؟ اچھائی اور برائی کا معیار کون طے کرے گا؟ ممکن ہے روزِ مَرُو زندگی میں یہ مسائل اہم دکھائی نہ دیتے ہوں۔ گھریا دوستوں کے حلقے میں آپ بخوبی اچھائی اور برائی کا فیصلہ کر سکتے ہوں یا اچھائی اور برائی کے معیار وضع کر سکتے ہوں..... لیکن اس مسئلے کو وسیع تر تناظر میں دیکھئے۔ سماجی سطح پر، قومی سطح پر اور بین الاقوامی سطح پر اچھائی اور برائی کے معیار طے کرنے کا فرض افراد کو نہیں سونپا جاسکتا۔ اس طرح تو بدترین قسم کی آمریت جنم لے گی۔ یوں ممکن ہے کہ اچھائی اور برائی کے مسائل طے کرتے کرتے خود نسل انسانی کا وجود ہی خطرے میں پڑ جائے۔ پس اچھائی اور برائی کا مسئلہ اطمینان بخش طور پر بھی حل نہیں ہو سکتا۔ قانون بھی اچھائی اور برائی کا فیصلہ نہیں کرتا۔ وہ محض یہ بات طے کرتا ہے کہ کیا کچھ قانونی ہے اور کیا کچھ غیر قانونی۔

آپ کی کارکردگی کا معیار صحیح فیصلے کرنے کی اہلیت نہیں ہونا چاہئے۔ اس سے زیادہ اہم بات یہ ہے کہ آپ کسی فیصلے کے بعد اپنے آپ کو جذباتی طور پر کیسے سنبھالتے ہیں۔ صحیح اور غلط کے چکر سے نجات حاصل کرنے کے لئے آپ کو نیا طرزِ فکر اختیار کرنا ہو گا۔ اس کا تقاضا یہ ہے کہ آپ خارجی اقدار کو سر پر سوار نہ کریں۔ اپنے آپ پر زیادہ اعتماد کریں۔ اس طرح آپ غیر یقینی صورتِ حال کی اذیت سے بچ جائیں گے جلد اور بہتر فیصلے کر سکیں گے۔ ان کی ذمہ داری قبول کرنے میں خوشی محسوس کریں گے۔ کیونکہ یہ آپ کے اپنے فیصلے ہوں گے۔

اپنی رضا مندی اور انتخاب کے بغیر دوسروں کے بتائے ہوئے راستے پر چلنا اپنے

رہنمائی بسر کر رہے ہیں۔

بے یقینی کا روگ:

غور سے دیکھئے تو معلوم ہو گا کہ بے یقینی کا روگ بھی چیزوں کو اچھے اور برے خاتوں میں تقسیم کرنے سے پیدا ہوتا ہے۔ آپ راہِ حق اختیار کرنا چاہتے ہیں مگر راہِ بھائی نہیں دیتی۔ کبھی ایک بات سچی اور درست معلوم ہوتی ہے۔ کبھی دوسری۔ لہذا آپ کوئی فیصلہ نہیں کر پاتے۔ معاملات یوں ہی لگتے رہتے ہیں۔ مسائل کی شدت بڑھتی جاتی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ پریشانی میں بھی اضافہ ہوتا رہتا ہے۔ اگر فیصلہ کرتے وقت فوری مقاصد اور حقائق پیشِ نظر رکھے جائیں، روایتی اقدار کو ضرورت سے زیادہ اہمیت نہ دی جائے تو یہ پریشانی خود بخود ختم ہو سکتی ہے۔

مثال کے طور پر آپ صحیح کالج میں داخلہ لینا چاہتے ہیں۔ کالج بے شمار ہیں۔ ہر کالج کی اپنی اپنی خوبیاں اور خامیاں ہیں۔ اب آپ شش و پنج میں ہیں۔ کون سا کالج منتخب کیا جائے اور کیوں؟ ممکن ہے آپ یہ الجھن سلجھاتے رہیں اور داخلہ کے ایام گزر جائیں۔ لہذا مختلف اندازِ فکر کیوں نہ اختیار کیا جائے۔ آپ یوں بھی تو سوچ سکتے ہیں کہ اگر میں کالج الف منتخب کر لوں تو اس کے نتائج فلاں فلاں ہوں گے۔ کالج ب میں داخلہ لیا جائے تو مختلف نتائج پیدا ہوں گے۔ لہذا ان میں عملِ طور پر صحیح کالج کو کوئی نہیں ہے۔ بس یہ ایک دوسرے سے مختلف ہیں۔ اب آپ اپنی صورتِ حال کے حوالے سے کسی ایک کالج کا انتخاب کر سکتے ہیں۔ اسی طرح نتائج کے بارے میں بھی یہ مت سوچئے کہ ایک طرف بالکل صحیح نتائج ہیں اور دوسری طرف بالکل غلط۔ بات یہ ہے کہ نتائج ایک دوسرے سے مختلف ہیں۔

انسان صحیح اور غلط سے بے نیاز ہو جائے تو موجودہ نجات کو زیادہ خوش گوار بنانے کا دروازہ کھل جاتا ہے۔ صحیح اور غلط کی تمیز عام طور پر وقت ضائع کرنے اور پریشانی مول لینے کا بہانہ ہے۔ یہ آئینل مجھے مار، والی بات ہے۔ اس سے محفوظ رہنے کی کوشش کیجئے۔

ہر شے اپنی جگہ اہم ہے۔ اس لئے ان کا باہمی موازنہ کرنے سے گریز کرنا چاہئے۔



کھلاؤ، بزرگوں سے باتیں اس طرح کرو، اس طرح کھیلو، لوگوں سے اس طرح ملو..... یہ سلسلہ کبھی ختم نہیں ہوتا۔ اصل یہ ہے کہ آداب نے ہماری پوری زندگی کو جکڑ رکھا ہے۔ یہ ہماری شخصیت پر زبردستی غلاف چڑھانے والی بات ہے۔ آداب کا فلسفہ یہ ہے کہ انسانوں کو زبردستی ایک مخصوص سلجے میں ڈھالا جائے۔ ان میں مصنوعی مشابہتیں پیدا کی جائیں۔ ان کی انفرادیت کچل دی جائے۔ ان سے آزادی اور انتخاب کا حق چھین لیا جائے۔

بعض آداب واقعی پسندیدہ ہیں۔ وہ زندگی میں حسن اور دلکشی پیدا کرتے ہیں۔... لیکن آداب کی بھرمار اور ان پر اندھا دھند اصرار کسی لحاظ سے بھی مناسب نہیں ہے۔ آداب کی اکثریت بے معنی اور فضول رسوم پر مشتمل ہے۔ تمام انسانوں کے لئے موزوں طرز عمل کا یکساں طور پر تعین نہیں کیا جاسکتا۔ لہذا جب اس پر عمل کرنے کی کوشش کی جائے تو نہایت مشکل خیز صورت حل پیدا ہو جاتی ہے۔

بہتر یہی ہے کہ فرد اپنے طرز عمل کا تعین خود کرے۔ دوستوں سے کیے ملنا چاہئے، بزرگوں کا احترام کیسے کیا جائے، کھانا کیسے کھایا جائے، کس طرح مسکرایا جائے... کیا یہ سب باتیں ایسی ہیں کہ فرد خود ان کا تعین کر سکے؟ یقیناً وہ ان کا تعین کر سکتا ہے۔ وہ خود تعین کرے گا تو اس کے آداب میں خلوص ہو گا۔ منافقت اور تصنع ظاہر ہو جائیں گے۔ اس طرح ہماری معاشرتی زندگی زیادہ خوش گوار و مخلصانہ اور مسرت انگیز ہو جائے گی۔

یہ امر پیش نظر رہے کہ ہم قطعی طور پر سماجی بغاوت کا درس نہیں دے رہے ہیں۔ سماجی بغاوت اکثر صورتوں میں منفی خصوصیات کی حامل ہوتی ہے۔ اس کا مقصد نفی کے ذریعے لوگوں کی توجہ حاصل کرنا ہوتا ہے۔ یہ وہ بات ہے جس کی ہم نے اس کتاب میں جا بجا مذمت کی ہے۔ ہم محض اس امر پر اصرار کر رہے ہیں کہ آپ دوسروں کے بجائے اپنی ذات پر اکتفا کرنا سیکھیں۔ اصولوں اور قدروں کی اندھا دھند پیروی نہ کریں۔ خود اپنی راہ بنانے کی اہلیت سے بہرہ ور ہو جائیں۔ منافقت اور بناوٹ کے بجائے حقیقت پسندی اور سچائی کو طرز عمل بنائیں۔

آپ کو ضائع کرنے کے مسلوبی ہے۔ یہ رجحان شخصیت کو گھن کی طرح کھا جاتا ہے۔ انسانی صلاحیتیں ملیا میٹ ہو جاتی ہیں اور فرد دوسرے لوگوں کے ہاتھوں میں کھلوتا بن کر رہ جاتا ہے۔ معاشرتی قدروں کی اندھا دھند پیروی انسان کو کھوکھلا کر دیتی ہے۔ وہ بے احتیاطی اور بے یقینی کا شکار ہو جاتا ہے۔ ظاہر ہے کہ یہ سب باتیں اس کی نفسیاتی اور جذباتی زندگی کے لئے نقصان دہ ثابت ہوتی ہیں۔

کیا آپ کو ہمیشہ دوسروں کے جیسے ہونے راستے پر چلنا چاہئے؟ کیا آپ کو ہمیشہ شریک حیات، عزیز و اقارب اور دوستوں سے بہتر سلوک کرنا چاہئے؟ کیا ہمیشہ شدید محنت کرنی چاہئے؟ جب آپ سے ان امور میں کوئی کوتاہی ہو تو شرمندگی، اذیت، دکھ اور رنج محسوس کرنا چاہئے؟ اچھا..... یہ رویہ قاتل قدر ہے۔ یہ انداز حیات بلا شبہ پسندیدہ ہے۔ لیکن شرط یہ ہے کہ آپ ان باتوں کو دل سے تسلیم کرتے ہوں۔ معاشرتی جبر کے زیر اثر انہیں قبول نہ کیا ہو۔ تب یہ باتیں آپ کی شخصیت کو نکھاریں گی۔ اسے حسن اور دل کشی عطا کریں گی۔ بصورت دیگر یہ ناخوش گوار ہوجہ ثابت ہوں گی۔ آپ کوشش کے باوجود ان پر پوری طرح عمل نہیں کر سکیں گے۔ نتیجہ یہ ہو گا کہ آپ کی شخصیت انتشار اور پرگندگی کا شکار ہو جائے گی۔ آپ احساس گناہ میں مبتلا ہو جائیں گے۔

خارجی قدروں سے بے نیازی کسی طوفان کا پیش خیمہ ثابت نہیں ہوئی۔ اس سے کوئی قیامت بھی نہیں ٹوٹے گی۔ جب آپ اپنے لئے خود راہ متعین کریں گے، اپنے اصول خود وضع کریں گے، اپنی اقدار خود بنائیں گے تو بلاخر دنیا آپ کی اہمیت تسلیم کر لے گی۔ یاد رکھئے آپ ہمیشہ دوسروں کی راہ پر نہیں چل سکتے۔ یہ امر محال ہے۔ پھر کیوں نہ حوصلہ اور جرأت سے کام لیا جائے۔ اپنی راہ خود بنائی جائے۔ یہ خوش گوار اور بھرپور زندگی کا نقطہ آغاز ثابت ہو گی۔

آداب و اقدار:

آداب سماجی جبر کے فضول اور غیر صحت مند ہونے کی خوبصورت مثال ہیں۔ انہیں ہی سے یہ آداب ہمارے ذہنوں میں زبردستی ٹھونس دیئے جاتے ہیں۔ کھانا اس طرح



### اصول و ضوابط کی اندھا دھند پیروی:

تاریخ وحشت ناک جرائم کا مجموعہ ہے۔ یہ ہمیں انسانوں کی ہولناک وحشت، بربریت اور درندگی سے آگاہ کرتی ہے۔ مگر آپ نے کبھی غور کیا کہ تاریخ کے بدترین جرائم اصول اور قانون کی پلاستی سے سرزد ہوئے ہیں۔ ہلاک اور چنگیز خان کی یادیں تازہ کرنے کی ضرورت نہیں۔ اس صدی میں ہٹلر نے ساٹھ لاکھ یہودیوں کو ہلاک کر دیا تھا۔ ان میں بچے، بوڑھے، عورتیں اور جوان سبھی شامل تھے۔ ان کا جرم محض یہ تھا کہ وہ یہودی تھے اور نازیوں کے نزدیک یہودی ہونا جرم تھا۔ لہذا قانون کے مطابق ان کا منظم قتل عام شروع کیا گیا۔

جرمی کی شکست کے بعد جب جرائم کی تحقیقات کا آغاز ہوا تو سارے جرائم کی ذمہ داری ہٹلر اور اس کے چند قریبی رفقاء پر ڈالی گئی۔..... باقی تمام لوگ معصوم قرار پائے۔ کیونکہ وہ حکومت کے احکامات اور قوانین کی تعمیل کرتے رہے تھے۔ یوں لاکھوں انسانوں کے قتل کا بوجھ چند افراد کے کندھوں پر ڈال دیا گیا۔ یہ قانون کا عجیب کرشمہ تھا۔

خیر! تاریخی جرائم کی بات رہے دیکھئے روزمرہ زندگی کا جائزہ لیجئے۔ آپ کو ایسے قوانین کی بھرپور نظر آئے گی جن کا کوئی فائدہ نہیں ہے۔ مثلاً ہمارے ملک میں بس کے مسافروں کو دو حصوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔ کچھ نشستیں خواتین کے لئے مخصوص ہوتی ہیں۔ دفتری اوقات پر یہ نشستیں عام طور پر خالی رہتی ہیں۔ جب کہ بس کے مردانے حصے میں بہت رش ہوتا ہے۔ لوگ دروازوں سے ٹک رہے ہوتے ہیں۔ لیکن ان نشستوں پر بیٹھ نہیں سکتے کہ یہ خلاف اصول ہے۔ اسی طرح کھیلوں کا معاملہ ہو یا کوئی دفتری کارروائی اصول اور قانون ہمارے لئے نئے نئے مسئلے اور الجھنیں پیدا کرتے رہتے ہیں۔

ہر سن جس نے درست ہی کہا ہے کہ جو لوگ سوچنے کی تکلیف گوارا نہیں کرتے، خود اعتمادی سے محروم ہوتے ہیں، وہی عام طور پر اصول پرست اور قانون پسند ہوتے ہیں۔ دوسرے لوگ اپنے اصول اور قانون خود بناتے ہیں۔ اگر آپ ہمیشہ اصول

پرستی پر اصرار کرتے ہیں اور اس سے ذرہ بھر انحراف کو بھی گناہ تصور کرتے ہیں تو یقین کیجئے کہ آپ غلامانہ زندگی بسر کر رہے ہیں۔ لیکن معاشرتی دباؤ یہ ہے کہ ہر قسم کے انحراف سے گریز کیا جائے۔ معاشرہ ہم سے بلا چون و چرا وابستگی کی توقع رکھتا ہے۔ ہر طور ہمارے لیے پسندیدہ بات یہ ہے کہ ہم اندھا دھند اصولوں کی پیروی نہ کریں ان کا جائزہ لیں۔ مفید اصول اپنائیں۔ خاص طور پر ان اصولوں اور قوانین کا خیال رکھیں جو معاشرے میں نظم و ضبط اور امن و امان قائم رکھنے کے لئے ناگزیر ہیں۔ لیکن بے معنی اور فضول اصولوں کا احترام محض حماقت ہے۔

ناپسندیدہ معاشرتی دباؤ کا مقابلہ کیجئے:

سلامی اور شغنی ارتقاء میں ان لوگوں نے نمایاں کردار ادا کیا ہے جو معاشرتی دباؤ اور رسوم و رواج کے سامنے جھکنے سے انکار کرتے تھے۔ آپ انہیں باغی کہہ لیجئے۔ لیکن اس سے ان عظیم لوگوں کی قدر و قیمت کم نہیں ہوتی۔ یہ جھپٹی لوگ نہ ہوتے تو ترقی اور ارتقاء کا تصور بھی موجود نہ ہوتا۔ ان لوگوں نے سلامی دباؤ کے خلاف بغاوت کی، معاشرتی رسوم و رواج سے گریز کیا، اپنی راہیں خود نکالیں۔ وہ معاشرے کے نقل نہ تھے، نہ ہی ذہنی غلامی کا شکار تھے، حوصلہ اور عزم کے حامل تھے۔ اس لئے وہ فکر و نظریاتی راہیں امتداد کرتے ہیں کامیاب رہے۔

اگر آپ بھی تبدیلی کی بجائے تخلیقی زندگی بسر کرنا چاہتے ہیں تو معاشرتی دباؤ کا مقابلہ کرنا ہو گا۔ بھرپور زندگی گزارنے کے لئے یہ امر ناگزیر ہے۔ آپ اس سے گریز نہیں کر سکتے۔ جب آپ دوسروں سے مختلف انداز اپنائیں گے تو کئی رکٹوں کا سامنا بھی کرنا پڑے گا۔ ممکن ہے لوگ آپ کو جھپٹی اور دیوانہ قرار دیں یا طنز و مزاح کا نشانہ بنائیں۔ وہ سنجیدگی سے آپ کی مخالفت بھی کر سکتے ہیں۔ تاہم یہ معمولی باتیں ہیں۔ نئی راہیں نکالنے والے لوگ ان باتوں کی پروا نہیں کرتے۔ کچھ لوگ یہ اعتراض کر سکتے ہیں کہ اس طرح معاشرتی انتشار اور انارکی کا خطرہ ہے۔ ان کی دلیل یہ ہوگی کہ "اگر سب لوگ اپنی اپنی راہ پر چلنے لگیں اور ہر کوئی اپنے اصول خود بنائے گے تو اجتماعی زندگی خطرے میں پڑ جائے گی۔ امن و امان اور نظم و ضبط ختم ہو جائے گا۔"



اصل میں یہ دلیل بہت پرانی ہے۔ اسے ہر زمانے میں انحراف پسندوں کے خلاف استعمال کیا گیا ہے۔ تاہم اس کا مادہ سا جواب یہ ہے کہ یہ ناممکن ہے کہ سب لوگ اپنی راہیں الگ بنائے لگ جائیں۔ انسانوں کی اکثریت معاشرتی ہم آہنگی کی دلداد ہے۔ لہذا اس امر کی ضمانت موجود ہے کہ آپ خود مختار ہو جائیں تو معاشرے کا وجود خطرے میں نہیں پڑے گا۔

اس کتاب میں پیش کی گئی تجویز کا سہمی انتشار اور اندر کی سے کوئی تعلق نہیں۔ کوئی ہوش مند شخص معاشرتی امن و امان خطرے میں ڈالنا پسند نہیں کرتا۔ لیکن معاشرے کے تحفظ کے ساتھ ساتھ افراد کی خوش باش زندگی کو بچانا بھی ضروری ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ خوش باش اور بھرپور زندگی بسر کرنے والے افراد بہتر طور پر سماجی امن و امان کی ضمانت ہو سکتے ہیں۔ یہ دونوں مربوط مسائل ہیں۔ اس لئے بہتر زندگی کا درس معاشرتی استحکام کے لئے نقصان دہ نہیں ہو سکتا۔

معقول قوانین اور اصولوں کا اطلاق بھی ہر جگہ ممکن نہیں ہوتا۔ ہم صرف انتخاب پر زور دے رہے ہیں۔ یعنی اصولوں، قدروں اور ضابطوں کی اندھا دھند پیروی نہ کی جائے۔ ان کی روح کا شعور حاصل کیا جائے۔ پھر ان کے قاتل عمل ہونے کے بارے میں فیصلہ کیا جائے۔ ضروری نہیں کہ آپ ہر وقت معاشرے کا پسندیدہ نقاب اپنے چہرے پر اوڑھے رکھیں۔ آپ کی شخصیت اہم ہے۔ اسے سچے اعتبار کا موقع ملنا چاہئے۔ اگر آپ معاشرتی دباؤ کا مقابلہ نہیں کر سکتے۔ رسوم و رواج کے بوجھ تلے دبا رہنا پسند کرتے ہیں۔ دوسروں کے بنائے ہوئے راستے پر چلنا چاہتے ہیں تو خوشی سے ایسا کیجئے۔ اس راہ میں کوئی خارجی رکاوٹ حاصل نہیں..... ہاں البتہ آپ کی روح ضرور بیمار ہو جائے گی۔ آپ کی شخصیت مسخ ہو جائے گی۔ آپ حقیقی زندگی کی بجائے ہمیشہ اپنے آپ کو تھپتھپا کر دار خیال کریں گے۔

آزاد، بھرپور اور خوش باش زندگی بسر کرنے کے لیے ضروری نہیں کہ آپ معاشرے کے خلاف بغاوت کا جھنڈا بلند کر دیں۔ نہیں۔ ہرگز نہیں۔ آپ کو رسوم و رواج کے معاملے میں صرف ٹپک پیدا کرنی ہو گی۔ اپنی آنکھیں کھلی رکھتی ہوں گی اور

خود احمادی سے تم گے بڑھنا ہو گا۔ کچھ عرصہ چھوٹا چھوٹا غیر ملکی مہمان ہمارے ادارے میں تشریف لائے تھے۔ ادارے کے سربراہ کی رائے یہ تھی کہ معزز مہمانوں کا استقبال کرتے وقت پھولوں کی پتیاں ان پر نچھاور کی جائیں۔ ہمارے ایک ساتھی کو اس بات سے اختلاف تھا۔ لیکن اس نے نہ تو بحث کی۔ نہ ہی غصے اور ناراضگی کا اظہار کیا۔ البتہ وہ مہمانوں کی آمد پر پیچھے سرک گیا۔ دوسرے لوگ اپنے کام میں مشغول رہے۔ یوں کسی بد مزگی یا انتشار کے بغیر اس نے اپنے فیصلے کو عملی جامہ پہنایا۔

سماجی دباؤ کا مقابلہ کرنے کا مطلب یہی ہے۔ دوسرے لوگوں کے جذبات کو بغیر پہنچائے بغیر آپ اپنے فیصلوں پر عمل کریں۔ اس سلسلے میں کسی ہنگامہ آرائی کی ضرورت نہیں۔ ہمیشہ یہ امر پیش نظر رکھیں کہ دنیا میں اعتقاد اصول، ضابطے اور قدریں ہمیشہ موجود رہیں گی۔ ان سے مکمل نجات غالباً انسانی مقدر کا حصہ نہیں۔ تاہم آپ خود ان کے بوجھ سے نجات پا سکتے ہیں۔ دوسرے لوگ انہیں عزیز رکھتے ہیں تو اس میں کوئی ہرج نہیں۔ انہیں اپنی راہ پر چلنے دیجئے۔ اپنی مرضی ان پر ٹھونسنے کی کوشش نہ کیجئے۔ اس سے سوائے ہنگامہ آرائی کے کچھ حاصل نہیں ہو گا۔ ظاہر ہے کہ ہنگامے مزید اعتقاد ضابطوں کو معرض وجود میں لانے کا سبب ہوں گے۔

معاشرے میں تبدیلی پیدا کرنے والے ہر نظریہ کی شدید ممانعت ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ساری دنیا کے اصلاح کاروں کی زندگی مصائب و مشکلات سے بھرپور رہی ہے۔ نئے خیالات نہ صرف ناپسندیدہ قرار دیے جاتے ہیں۔ بلکہ عام طور پر غیر قانونی بھی تصور کیے جاتے ہیں۔ نئے انداز فکر اور طرز عمل کو اپناتے ہوئے اس معاشرتی حقیقت کو پیش نظر رکھنا چاہئے۔ سرسید، علامہ اقبال اور قائد اعظم جیسے برگزیدہ حضرات کو بھی زندگی میں کئی بار کڑی تنقید اور مخالفت کا سامنا کرنا پڑا تھا۔ اگر وہ اپنے مقاصد میں کامیاب نہ ہوتے تو شاید آج بھی لوگ نکتہ چینی سے باز نہ آتے۔

عمومی رسوم و رواج کی چند مثالیں:

(1) یہ سمجھا جاتا ہے کہ ہر شے کی کوئی نہ کوئی مناسب جگہ ہوتی ہے۔ اگر وہ شے اپنی مخصوص جگہ سے ہٹ جائے تو گویا سارا نظام درہم برہم ہو جاتا ہے۔



(۲) لباس کے معاملے میں دوسرے لوگوں کی رائے کو فقیہ دی جاتی ہے۔ دوسروں کی پسند کے فیصلے اختیار کئے جاتے ہیں۔ رواج کے مطابق لباس پہننے کو پسندیدہ قرار دیا جاتا ہے۔ اس معاملے میں جو کوئی فرد اپنی راہ پر چلے اسے بدلایا اور نسکی تصور کیا جاتا ہے۔

(۳) موسم کے مطابق کھلونوں کا تعین کیا جاتا ہے۔ کھانے کے اوقات متعین کیے جاتے ہیں۔ ان سے انحراف بد قیسی سمجھی جاتی ہے۔

(۴) اپنی ذمہ داریاں ہمیشہ دوسروں کے سر قحوظ کی کوشش کی جاتی ہے۔

(۵) دل چاہے یا نہ چاہے دعوت میں ضرور شرکت کرنی چاہئے۔ ورنہ لوگ کیا خیال کریں گے؟ یوں اپنی دلی خواہش سے زیادہ لوگوں کی تنقید سے محفوظ رہنے کو ترجیح دی جاتی ہے۔

(۶) دکھانے کی خاطر مذہبی رسوم جوش و خروش سے ادا کی جائیں۔

(۷) جنس جیسے پرجوش اور انفرادی معاملے میں بھی سلتی رسوم و رواج کی پیروی کی جائے۔

(۸) خاندانی معاملات کی تقسیم بھی سماجی حوالے سے کی جائے۔ کھانا ملزوم پیوی پکائے۔ انور خانہ کی عمرانی بھی وہی کرے۔ میاں زیادہ وقت رعب بھارتے میں صرف کرے یا بیرونی معاملات سے سروکار رکھے۔ سب لوگ ایک ہی وقت پر مل کر کھانا کھائیں۔ اگرچہ بعض اوقات علیحدہ علیحدہ کھانا ضروری ہی کیوں نہ ہو۔

(۹) تمام ارشادات کی پیروی کی جائے چاہے وہ اعتقاد اور فضول ہی کیوں نہ ہوں۔ ..... خاموشی اختیار کیجئے داخلہ بند ہے وغیرہ۔ یہ دیکھنے کی ضرورت نہیں کہ آیا ان باتوں پر عمل کرنا واقعی ضروری ہے؟

(۱۰) عزیز و اقارب کے ساتھ ہمیشہ خوش دلی سے پیش آنا چاہئے۔ ہر بات میں ان کا خیال رکھنا چاہئے۔ ان کی خواہشوں کا احترام کرنا چاہئے۔ یہ باتیں آپ کو نا پسند ہوں پھر بھی سلتی آداب کا تقاضا یہ ہے کہ آپ ان سے گریز نہ کریں۔

(۱۱) سکتب کا مطالعہ کرنا ہے تو پہلے منہ سے آغاز کرنا چاہئے۔ یہ نہیں کہ جہاں

سے دل چاہا پڑھنا شروع کر دیا۔

(۱۲) عید اور خوشی کے دیگر موقعوں پر سب دوستوں اور عزیزوں کو پیغام تهنیت بھیجا جائے۔ ورنہ آپ خوش اخلاق نہیں سمجھے جائیں گے۔

(۱۳) امتحانات میں ہمیشہ زیادہ سے زیادہ نمبر حاصل کرنے کی کوشش کرنی چاہئے۔ اعلیٰ نمبر ہی بہتر کارکردگی اور ذہانت کی علامت ہیں۔

(۱۴) ہر معاملے میں بزرگوں سے مشورہ طلب کرنا چاہئے۔

(۱۵) ہر جگہ شریک حیات کے ساتھ جانا چاہئے۔ ورنہ لوگ آپ کی ازدواجی خوشیوں کو مشتبہ خیال کریں گے۔

(۱۶) ہمیشہ مناسب چیزوں کی جستجو کرنی چاہئے۔ کپڑے مناسب ہوں، فوٹی مناسب ہوں، آداب مناسب ہوں۔ ..... یاد رکھئے کہ مناسب ہونے کا فیصلہ آپ خود کرنے کے مجاز نہیں۔ مناسب وہ شے ہے جسے معاشرہ مناسب قرار دے۔

(۱۷) اپنی کامیابیوں کا تعین خود مت کیجئے۔ ڈگریاں، تحفے اور دوسرے لوگوں کے تعریفی جملے زیادہ اہم ہیں انہیں سینے پر سجا لے رکھئے۔ ان سے ہی آپ کی اہمیت اور کامیابی کا تعین ہوتا ہے۔

(۱۸) خود کو عظیم لوگوں سے کمتر جانئے۔ ان سے موازنہ کرنے کی جسارت نہ کیجئے۔

(۱۹) کسی تقریب میں لوگ تالیاں بجانیں تو آپ بھی ان کی نقل کریں۔ چاہے آپ کے نزدیک اس موقع پر تالیاں بجانا فضول ہو۔

رسم پسندی کے چند فوائد:

معاشرہ رسوم و رواج کی پابندی کے ذریعے ہمیں غلام بنانے کی کوشش کرنا ہے۔ یہ مقصد حاصل کرنے کے لیے وہ کئی طریقوں سے کام لیتا ہے۔ ان میں سے ایک یہ ہے کہ جب ہم اپنی آزادی اور انفرادیت سے دست بردار ہو کر معاشرے کی راہ پر چلنا شروع کر دیں تو وہ ہمیں چند اعزازات عطا کرتا ہے۔ یہ اعزاز سکتے ہی بے وقعت کیوں نہ ہوں ان کی موجودگی سے انکار عمل ہے۔ تو آئیے یہاں ہم ان اعزازات کی



ایک مختصر فرست بنائیں:

(۱) سلامتی قیود کی پابندی سے آپ اچھے اور پسندیدہ فرد قرار پاتے ہیں۔ بمبھدار اور قابل اعتماد سمجھے جاتے ہیں۔ دوسرے لوگ آپ کی تعریف کرتے ہیں اور سلامتی زندگی کی عمدہ مثال قرار دیتے ہیں۔

(۲) معاشرتی رسوم کی پابندی کا ایک فائدہ یہ ہے کہ آپ کو اپنی عقل استعمال کرنے کی ضرورت نہیں پڑتی۔ نہ ہی آپ کو فیصلہ کرنا پڑتا ہے۔ ہر بات کا تعین دوسرے لوگ کرتے ہیں۔ لہذا آپ آنکھیں بند کئے ان کے سارے چل سکتے ہیں۔ کوئی آپ پر انگلی بھی نہیں اٹھا سکتا۔ اس لئے کہ آپ تو بے بس ہیں جو معاشرہ چاہتا ہے وہی کر رہے ہیں۔

(۳) رسوم و رواج پر کاربند رہ کر آپ دوسروں کے لیے آسانی سے بوجھ بن سکتے ہیں۔ ہر معاملے میں ٹانگ اڑا سکتے ہیں۔ ہر کسی کو مشورے دے سکتے ہیں۔ دوسروں پر رعب بھارتے ہیں۔

(۴) اپنی کمزوریوں اور خامیوں پر پردہ ڈالنے کے لئے سلامتی اقدار کو استعمال کیا جا سکتا ہے۔

(۵) جب تک آپ دوسروں کے محتاج رہیں گے آپ کو کوئی فیصلہ بھی خود نہیں کرنا پڑے گا۔ آپ ذمہ داری سے محفوظ رہیں گے۔ دوسرے لوگ آپ کی راہ کا تعین کریں گے اور آپ آنکھیں بند کئے اس پر چلتے رہیں گے۔

رسم و رواج کے بوجھ سے نجات کے چند طریقے:

اگر آپ کبیر کے فقیر نہیں رہنا چاہتے۔ اپنی راہ خود بنانا چاہتے ہیں۔ اپنی آزادی اور خود مختاری کا اثبات کرنا چاہتے ہیں تو یاد رکھئے کہ یہ ایک اہم مہم ہے۔ اس میں قدم قدم پر آپ کو ذمہ داری اور آزادی کا بوجھ اٹھانا ہو گا۔ لیکن انسان کی عظمت اسی میں ہے کہ وہ کبیر کا فقیر نہ بنا رہے۔ اپنی ذمہ داری کا بوجھ خود اٹھائے۔ یہاں ہم چند طریقے درج کرتے ہیں۔ ان پر عمل کر کے آپ نئی زندگی کا آغاز کر سکتے ہیں:

(۱) اس سلسلے میں پہلی بات تو یہ ہے کہ آپ اپنا محاسبہ کریں۔ یہ دیکھیں کہ آپ

کیوں آنکھیں بند کیے دوسروں کی عقلی کرتے رہے ہیں۔ اپنے آپ سے پوچھئے کہ آیا یہ انداز حیات آپ کو واقعی پسند ہے؟ یا آپ محض عادت اور کالہی کی بنا پر ایسا کرتے رہے ہیں۔

(۲) ایسے اصولوں اور ضابطوں کی فرست بنائیے۔ جو آپ کے نزدیک نامعقول ہیں۔ پھر بھی آپ ان پر کاربند رہے ہیں۔ اس کے ساتھ ہی اپنے اصولوں اور ضابطوں کا تعین کیجئے۔ اگر آپ فوری طور پر ان پر عمل نہیں کر سکتے تب بھی ان کی فرست تیار کیجئے۔

(۳) اپنی روائتوں کی داغ بیل ڈالئے۔ مثلاً اگر آپ چاہتے ہیں کہ عید کے روز تمام دوستوں کے گھر جا کر انہیں مبارکباد پیش کریں تو اسے ذہن میں رکھئے۔ عید کا روز آئے تو اس پر ضرور عمل کیجئے۔ چاہے دوسرے لوگوں کو یہ بات زیادہ پسند نہ آئے۔

(۴) جو سلامتی قدروں اور ضابطے آپ کو اچھے نہیں لگتے ان کے بارے میں دوستوں اور عزیزوں سے گفتگو کیجئے۔ ممکن ہے اس طرح آپ زیادہ معقول اصول اور ضابطے تخلیق کر سکیں۔ آپ دیکھیں گے کہ اکثر نامعقول ضابطے محض اس لئے رائج رہے ہیں کہ کسی شخص نے ان کے خلاف احتجاج نہیں کیا۔ آپ پہلا پتھر پھینکئے دوسرے لوگ آپ کی پیروی کرنے پر آمادہ ہو جائیں گے۔

(۵) اپنے مسائل کی ذمہ داری خود اٹھانا سیکھئے۔ یاد رکھئے کہ دوسروں کو ذمہ دار قرار دینے کا مطلب ان کی برتری تسلیم کرنا ہے۔

(۶) کسی ناپسندیدہ ضابطے یا رسم کے خلاف بغاوت کا علم بلند کیجئے۔ تاہم اس امر کے لیے تیار رہئے کہ عام لوگ آپ کے اس فیصلے پر ناگوار یا کا اظہار کریں گے۔ مثلاً آپ کوئی چیز خریدتے ہیں۔ گھر آکر پتہ چلتا ہے کہ وہ مطلوبہ معیار کے مطابق نہیں۔ آپ وہ چیز دکھار کر واپس کرنا چاہتے ہیں۔ یکایک آپ کو یاد آتا ہے کہ دکان پر ایک بڑا سا بورڈ لٹک رہا ہے: خریدی ہوئی اشیاء واپس نہیں ہوں گی۔



لیکن صاحب گھبرائے مت۔ دکان پر پہنچ جائیے اور اس پالیسی کے خلاف بھرپور احتجاج کیجئے۔ اپنا موقف صاف صاف بیان کیجئے۔ دکاندار کو مجبور کیجئے کہ وہ اپنا رویہ تبدیل کرے۔

(۷) فیصلے کرتے وقت اچھائی اور برائی کا خیال دل سے نکال دیجئے۔ فیصلے صرف اچھے یا برے نہیں ہوتے۔ ان کی بے شمار صورتیں ہیں۔ لہذا صرف اچھائی اور برائی کے معیار کو پیش نظر رکھنے سے قوت فیصلہ پر برا اثر پڑتا ہے۔ آپ بے یقینی کا شکار ہو جاتے ہیں۔

(۸) موجودہ لحاظ میں زندہ رہنا کیجئے۔ اپنے اصول اور ضابطے بھی موجودہ صورت حال کو پیش نظر رکھتے ہوئے تخلیق کیجئے۔ اپنے اصولوں کو بھی لہدی خیال نہ کیجئے۔ یاد رکھئے کہ حالات کے ساتھ ساتھ اصولوں اور قدروں میں بھی تبدیلیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔

(۹) سلامی اصولوں کی خلاف ورزی کرتے ہوئے دوسرے لوگوں کو اپنے ساتھ شریک مت کیجئے۔ آپ کو ان کی اولاد واپس کی ضرورت نہیں۔

(۱۰) دوسرے لوگوں کی توقعات کے مطابق زندگی بسر کرنے کی بجائے اپنی مرضی سے کام کیجئے۔ اپنے بارے میں وہی فیصلے کیجئے جو آپ خود کرنا چاہتے ہیں۔

(۱۱) ہر وقت دوسرے لوگوں کو اپنے سر پر سوار مت رکھئے۔ الزام تراشی اور عیب جوئی سے گریز کیجئے آپ کی طرح دوسرے لوگ بھی آزاد اور خود مختار ہیں۔ لہذا آپ کو ان کے بارے میں فیصلے کرنے کا حق نہیں۔

(۱۲) دوسرے لوگوں کے تبدیل ہونے کا انتظار مت کیجئے۔ وہ آپ کی پسند سے بے نیاز ہیں۔ اس حقیقت کو تسلیم کیجئے کہ ہر آدمی کو اپنی مرضی کے مطابق زندگی بسر کرنے کا حق ہے۔ آپ یہ حق چھین نہیں سکتے۔

(۱۳) اپنی غامیوں کی فرست تیار کیجئے۔ اس میں ہر وہ بات درج کیجئے جو آپ کو اپنی ذات میں ناگوار گذرتی ہے۔ غالباً یہ فرست مندرجہ ذیل قسم کی ہوگی۔ میری غامیاں ذمہ دار کون کون ہے

میں بہت موٹا ہوں  
میری نظر کمزور ہے

نامناسب غذا، پلو رچی، ماس  
والدین، دادی، دادا، قسمت

میں انگریزی میں کمزور ہوں  
میرا کوئی دوست نہیں ہے۔

خاندانی خصوصیات، شدید محنت۔

سکول کے اساتذہ، ناقص درسی کتب، ماحول  
لوگ اچھے نہیں ہیں، قسمت، ماس باپ، تربیت

میں بہت دراز قد ہوں

میں، قدرت، توراٹ

میں بہت پریشان رہتا ہوں

معیشت، طلاق، نامازگار موسم، بیماری

میں دنیا کی حالت پر کڑھتا ہوں

انسانیت، سیاسی رجحان، معاشرہ

یہ فرست بہت مختصر ہے۔ اس میں مزید اضافہ کر لیجئے۔ آپ دیکھیں گے کہ اپنی ہر بات کے لئے دوسرے لوگوں اور حالات کو ذمہ دار قرار دینے سے کوئی مثبت تبدیلی پیدا نہیں ہوتی۔ مثبت تبدیلی تو صرف اس وقت پیدا ہو سکتی ہے جب آپ اپنی ذمہ داری محسوس کرتے ہوئے صورت حال بدلنے کی کوشش کریں۔ یوں آپ الزام تراشی کے بے معنی ہونے کا یقین حاصل کر سکتے ہیں۔

(۱۴) اس امر کا صاف صاف اعلان کیجئے کہ آئندہ آپ الزام تراشی کے بجائے حالات کو خود بدلیں گے۔ یقین کیجئے کہ یہ نصب العین اختیار کرنے کے بعد مشکل مقصود کی جانب بڑھنا زیادہ دشوار نہیں رہے گا۔

(۱۵) یاد رکھئے کہ دوسرے لوگ اور حالات آپ کے رنج و الم کا منبع نہیں ہیں۔ رنج و الم آپ کے اپنے کردار سے پیدا ہوتے ہیں۔ اگر خارجی چیزیں آپ کو دکھ درد دیتی ہیں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ ان کے غلام ہیں۔ لہذا اس بات کی ضرورت ہے کہ آپ اپنے رویے میں صحت مند تبدیلی پیدا کریں۔

(۱۶) جب کوئی شخص آپ پر الزام تراشی کرے تو صبر و تحمل اور نرمی کے ساتھ اسے سمجھائیے کہ آپ اس کی باتیں سننا پسند نہیں کرتے۔ آپ خود اپنی کمزوریاں جان سکتے ہیں اور انہیں دور بھی کر سکتے ہیں۔ لہذا آپ کو دوسروں کی مدد کی ضرورت نہیں۔



لطم و ضبط کی ماری دنیا زندگی سے محروم ہوتی۔  
کیڑے کوڑے پرندوں کی خوراک نہ ہوتے اور  
ہر کوئی اپنے آپ میں گمن رہتا

۸

## انصاف کا پھندا

انصاف کی خواہش نے ہمیں دیوانہ بنا رکھا ہے۔ انصاف 'عدل' حق و راستی  
ہمارے محبوب موضوع اور قدیس ہیں۔ ہم انھیں دنیا میں جاری و ساری دیکھنا چاہتے  
ہیں۔ انصاف کا خون ہو تو ہم خون کے آنسو روتے ہیں۔ حق و راستی پر حرف آئے تو  
ہمارا لہو کھولے لگتا ہے۔ عدل و انصاف کے چراغ ٹھٹھانے لگتے تو ہم زندگیاں پھلور  
کرنے پر تل جاتے ہیں۔ ..... لیکن کیا ہم نے کبھی غور کیا کہ اس دنیا میں عدل و  
انصاف بیسی شے ہمیشہ اور ہر جگہ ملنی مشکل ہے۔ شاید دنیا اس کے لیے موزوں ہی  
نہیں ہے۔ پرندے کیڑے کوڑے کھاتے ہیں۔ یہ کیڑوں کوڑوں کے ساتھ انصاف  
نہیں ہے۔ بلی چوہ کھاتی ہے۔ پھر چوہوں کے ساتھ عدل کہاں؟ مکڑا مکھیاں ہضم  
کر جاتا ہے۔ بے چاری مکھیوں کے ساتھ یہ بے انصافی ہے۔ ..... خیر چھوڑیے یہ  
فرست تو کبھی مکمل نہ ہو گی۔ بس ذرا ایک لمحہ کے لیے مکھی آنکھوں سے فطرت کا  
جائزہ لیجئے۔ خدا کی تمام مخلوقات ایک دوسرے کے ساتھ حالت جنگ میں نظر آئیں  
گی۔ کوئی کسی کو کھا رہا ہے اور خود کسی اوکو کا نشانہ بن رہا ہے۔ عالم فطرت میں یہ  
تصادم ہمہ گیر ہے۔ سیلاب، طوفان اور زلزلے بھی پیش نظر رکھئے۔ کیا ان کا کوئی جواز

(۱۷) معاشرتی آداب کو جوں کا توں قبول کرنے کے بجائے آپ اپنے لئے خود  
ضابطے بنائیے۔ پرانی عادتیں چھوڑ دیجئے۔ خود امتحان سے کام لیجئے۔

(۱۸) اپنے تئیں یقین دلایئے کہ آپ کے لیے دوسروں کے معاملات میں دخل دینا  
مناسب نہیں۔ یہ مت کئے کہ لوگ ایسا کیوں کرتے ہیں؟ اس کے بجائے یہ  
جملہ استعمال کیجئے کہ تعجب ہے! میں اپنے آپ کو دوسروں کے معاملات میں کیوں  
گھسیٹا ہوں؟

ایمرسن نے کہا تھا کہ لوگ اصولوں اور ضابطوں کے پیچھے دیوانہ وار بھاگتے رہتے  
ہیں۔ لیکن اس تک و دو سے کچھ حاصل نہیں ہوتا۔ جب وہ ایک لمحے کے لیے بھی  
بے ساختہ بنتے ہیں اور رسوم و رواج سے انحراف کرتے ہیں تو شاعری، امیدیں اور  
خوبیاں جنم لیتی ہیں۔

تو یہ ہے ضابطہ پرستی کا ماحصل۔ ضابطوں کے مارے لوگ تبدیلی اور تخلیق  
لطف سے بے بہرہ رہتے ہیں۔ ان کی نشوونما رک جاتی ہے۔ وہ ساکن و جلد اور مردہ  
ہو جاتے ہیں۔ اس جلد اکثریت میں شامل ہونے سے گریز کیجئے۔

مرچو  
اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم فرما



ہے۔ پھر بھی روز بروز ظلم اور بے انصافی میں اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ چوروں، ڈاکوؤں، قاتلوں، رہزنیوں اور بدکاروں کی تعداد بڑھتی جا رہی ہے۔ منظم، منظم و تشدد، جنگ اور استحصال ختم ہونے کا نام نہیں لیتے۔

پولیس، عدالتیں اور قانون بھی انصاف کا بول بالا کرنے کی خاطر سرگرم کار ہیں۔ اس کے باوجود انصاف کے مروجہ جسم میں جان نہیں پڑتی چالاک، ہوشیار، دولت مند اور حکمران انہیں اپنا اپنا الو سیدھا کرنے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ جیل خانے، مقبوضوں، بے روزگاروں، بے سہاروں اور احمقوں سے بھرے ہوئے ہیں۔ ایسے لگتا ہے کہ مال دار اور ذہین لوگ کبھی کوئی جرم نہیں کرتے۔ حقائق اس کے قطعی برعکس ہیں۔ لیکن انصاف کا تحفظ کرنے والے ادارے بے بس ہیں۔ وہ قادر مطلق تو نہیں۔ ان کی اپنی مجبوریاں ہیں۔ ان حدود کو پار کرنا ان کے بس کا روگ نہیں۔ غریبوں، محتاجوں، بے سہاروں اور احمقوں پر ان کا زور چلتا ہے۔ لہذا وہ بے انصافی کے مرکب نہ ہوں، کوئی جرم نہ کریں جب بھی انہیں جیل خانوں کی زیارت کرنا مناسب خیال کیا جاتا ہے۔ پھر آخر انصاف کہاں ہے؟ جی! یہ ہماری دنیا میں تو کہیں نہیں۔ چاروں طرف اس کے چرے ضرور ہیں۔ لہذا محتاط رہئے۔ عدل و انصاف کی خواہش ضرور سمجھئے۔ لیکن اس کا بحوث پر عمل نہ کیجئے۔ ورنہ ایک اور ایک گوشے، ایک اور دھنچکا رنگ کا اضافہ ہو جائے گا۔

### انصاف، رحم کی بھیک:

انصاف کی خواہش آپ کے شخصی رشتوں، ناطوں کو بری طرح متاثر کر سکتی ہے۔ کچھ تو خیال کیجئے، کتنے والے لوگ اصل میں رشتوں، ناطوں میں اپنی کمزوری کو چھپانے کی کوشش کرتے ہیں۔ اصل میں یہ رحم کی بھیک ہے۔ لیکن رشتے، ناطے رحم کی بنیاد پر استوار نہیں کیے جاسکتے۔ آپ ہی اپنے جذبات و احساسات کے مالک ہیں۔ اگر آپ اس بات سے پریشان ہوتے ہیں کہ آپ لوگوں کا مقابلہ نہیں کر سکتے تو گویا آپ ان کے سامنے ہتھیار ڈال دیتے ہیں۔ آپ کس نفسی پر اثر آئے ہیں۔ خود کو حقیر سمجھنے لگے ہیں۔ دوسروں کی وقعت آپ کی نظروں میں بڑھ گئی ہے۔

ہے؟

آپ انصاف کی طرف۔ معلوم ہو گا کہ آئینہ دل انصاف حقیقت نہیں، محض خواب ہے۔ دل ہلاکے اور خواہشوں کی علامت ہے۔ دراصل بے انصافی دنیا کا عام چلن ہے۔ آپ خوش رہیں یا غم زدہ، دنیا کو اس کی کیا پرواہ ہے۔ آپ کی خوشی یا غمی کے باعث دنیا اپنا چلن نہیں چھوڑ سکتی۔ وہ بے نیازی سے اپنی ڈگر پر چلتی رہے گی۔ یہ الناک حقیقت کا درد انگیز بیان نہیں، محض صداقت ہے۔ حقائق کا بیان ہے۔ انصاف دل خوش رکھنے کے لیے اچھا بہانہ ہو سکتا ہے۔ لیکن یہ محض دل کا معاملہ ہی ہے۔ خارجی دنیا میں اس کا کوئی وجود نہیں۔ اس کے باوجود بہت سے لوگ عدل و انصاف اور راستی پر اصرار کرتے ہیں۔ ان کی خواہش ہے کہ انصاف کو کائناتی اصول تسلیم کیا جائے۔ ہر شے میں انصاف کا پہلو تلاش کیا جائے۔ انسانی زندگی کو اسی اصول پر مرتب کیا جائے۔ انسانی رشتوں کی بنیاد اسی پر رکھی جائے۔

ہم عدل و انصاف کے طالب ہیں۔ ان کی عدم موجودگی ہمیں تکلیف دیتی ہے۔ ہماری نیندیں حرام ہو جاتی ہیں۔ خوشیاں چھین جاتی ہیں۔ ہم منہ لٹکائے پھرتے ہیں۔ افسردگی اور مایوسی کی لہریں چاروں طرف پھیل جاتی ہیں۔

انصاف کی خواہش پسندیدہ ہے۔ یہ ایک انسانی آرزو ہے۔ اگر انصاف معدوم ہے تو نہیں چاہئے کہ ممکنہ حد تک ظہور پذیر ہونے میں اس کی مدد کریں۔۔۔۔۔۔ لیکن عدل و انصاف کی خواہش حد سے بڑھ جائے تو وہ ایک دھنچکا رنگ بن جاتی ہے۔ اس لیے کہ پھر آپ دنیا کی حالت دیکھ کر کڑھنے لگتے ہیں۔ مایوسی اور افسردگی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اپنی مسرتوں کا گلا گھونٹ دیتے ہیں۔ آپ کی نشوونما رک جاتی ہے۔ زندگی روگ بن جاتی ہے۔ یہ تمام باتیں۔۔۔۔۔۔ نہ کہ انصاف کی خواہش۔۔۔۔۔۔ نا پسندیدہ اور زندگی کی دشمن ہیں۔

انصاف کا بحوث ہماری ثقافت کے سر پر سوار ہے۔ جسے دیکھو اس کے گمن کا رہا ہے۔ ایک طرف سیاست دان ہیں۔ وہ گویا عدل و انصاف کے پیشہ ورانہ گوئیے ہیں۔ ہم سب کے ساتھ انصاف اور مساوات کے قائل ہیں۔ یہ نعرہ ہر وقت گونجتا رہتا



### حسد، انصاف کی خواہش کا نتیجہ:

حسد روح کا روگ ہے۔ جب یہ روح کو کھن کی طرح کھائے لگے، دل اور ذہن کی فعالیت کو متاثر کرنے لگے تو اس سے فوری نجات حاصل کرنا ضروری ہے۔ ورنہ یہ روگ آپ کی پوری شخصیت کو ملامت کر دے گا۔ حسد کا منبع بے انتہوی ہے۔ جب اپنی شخصیت پر اعتماد رہے، جب آپ دوسروں کو اپنے آپ سے اہم تصور کرنے لگیں اور جب آپ کو اپنی ہر شے حقیر اور اپنی تمام خوبیاں فضول نظر آنے لگیں تو پھر آپ کی روح اس خطرناک روگ سے محفوظ نہیں رہ سکتی۔ خود پسند اور خود اعتماد لوگ کبھی اس بیماری کا شکار نہیں ہوتے۔ وہ دوسروں کی خوبیاں تسلیم کرتے ہوئے بھی اپنی قدر و قیمت کے قائل رہتے ہیں۔

جذباتی رشتے حسد کے لیے زرخیز زمین ہیں۔ چنانچہ حسد کی خاردار جھاڑیاں اکثر انسانی زمین میں اگتی ہیں۔ خاص طور پر ہمارے ہاں تو جذباتی رشتوں میں حسد اور جھگڑا اٹک بن کر رہ گئے ہیں۔ ہماری شاعری اور ادب حسد، رقابت اور جلاپے کے منطقی جذبات سے بھرپور ہے۔ اخبارات میں روزانہ ان جذبات کی بنا پر اغوا و قتل کے کئی واقعات درج ہوتے ہیں۔ لگتا ہے کہ ہمارے معاشرے میں حسد سب سے طاقتور جذبہ بن گیا ہے۔

محبوب نے ذرا کسی اور کی طرف نظر التفات کی اور آپ پر گویا قیامت ٹوٹ پڑی۔ دل ٹوٹ گیا۔ رنج و الم کے گہرے پائل چھا گئے۔ ذہن مالا ف ہو گیا۔ دنیا سے جی اچٹ ہو گیا۔ خاص طور پر عالم شباب میں تو اس سے بڑے کسی سانحہ کا تصور بھی محال ہے۔ لیکن صاحب! ذرا غصہ کریں۔ صحنے دل سے غور کیجئے۔ اگر آپ کا ساتھی کسی اور کو چاہتا ہے تو کیا وہ ظالم، سنگدل، بے وفا اور بے درد ہو گیا ہے؟ جی نہیں۔ وہ تو محض اپنی انسانی فطرت کا اظہار کر رہا ہے۔ اگر آپ اسے ظلم اور بے وفائی خیال کرتے ہیں تو تھوڑی دیر کے لیے اس کے اسباب پر غور کیجئے۔ محبت یہ ہے کہ حسد و رقابت کا جذبہ سوچنے سمجھنے کی تمام صلاحیتیں مفلوج کر دیتا ہے۔ اسی لیے انسان صورت حال کا تجزیہ کرنے اور اس کے حقیقی اسباب تلاش کرنے میں ناکام رہتا

شیرا اس منطقی انداز فکر کی مثال ہے۔ شادی کے پانچ سال بعد خلود سے اس کے اختلافات شدید ہو گئے۔ اس نے شکایتوں کا پورا کھانا تیار کر رکھا تھا۔ تان بیٹھ اس بات پر نوبتی تھی کہ میاں کی ہر بات ناجائز ہے۔..... یہ بات قطعاً ناجائز ہے کہ وہ ہر شام سیر سپاٹے کو نکل جاتا ہے اور میں بچوں کے ساتھ گھر میں بند رہتی ہوں۔ یہ بات بھی جائز نہیں وغیرہ وغیرہ..... ظاہر ہے کہ شیرا کا رویہ انصاف کی خواہش پر مبنی تھا۔ اس خواہش نے اس کی گھریلو زندگی میں زہر گھول دیا تھا۔ وہ ہر وقت ناانصافیوں کا رونا روٹی تھی، حالانکہ اس قیمتی وقت کو ہسٹر کاموں میں استعمال کیا جاسکتا تھا۔

شیرا کی حق پسندی بخون کی حدوں کو چھوئے لگی تھی۔ وہ میاں کے کردار کو اپنے معیار پر اور اپنی خوشیوں کو میاں کے کردار کے حوالے سے پرکھ رہی تھی۔ اس کے بجائے اگر وہ اپنی اور میاں کی آزادی کا احترام کرنا سیکھتی۔ باہمی اختلافات کو فطری قرار دیتی تو خوش گوار زندگی کی حامل ہو سکتی تھی۔

راستی خرابی تصور ہے۔ یہ تصور فرد کو اپنی بائیں خود تھانے کی راہ میں رکاوٹ ڈالتا ہے۔ کسی شے کو غیر منصفانہ قرار دینے سے کہیں بہتر ہے کہ آپ لوگوں اور چیزوں کو اپنے حوالے سے دیکھیں۔ علاوہ ہی حقیقت یہ ہے کہ ہر فرد بے مثل ہے ہر انسان ایک دوسرے سے مختلف ہے۔ آپ انسانوں کے باہمی اختلافات ختم نہیں کر سکتے۔ پھر کیوں نہ خوش دلی سے انھیں قبول کر لیا جائے؟ دوسروں کو اپنی اپنی راہ پر چلنے دیجئے۔ اپنے آپ کو بہتر بنائیے۔ دنیا بھی بہتر ہو جائے گی۔ دوسرے لوگوں کے حوالے سے اپنا تعین مت کیجئے۔ وہ لوگ ہرگز اتنے اہم نہیں ہیں کہ آپ ان سے اپنا موازنہ کرتے رہیں۔ اگر وہ سفارش کے ذریعے آپ کا حق غصب کر کے ترقی حاصل کر لیتے ہیں یا آپ کے بیوی بچے آپ کے فیصلوں کے آگے سر جھکانے سے انکار کرتے ہیں تو اپنے آپ کو غم و غصہ کی بجائی میں مت ڈالئے۔ اپنے آپ پر توجہ مرکوز رکھئے۔ دوسروں سے موازنہ کرنے کی ضرورت پیش نہیں آئے گی۔ نہ ہی آپ حسد، کمر نفسی اور غم و غصہ کا شکار ہوں گے۔ دوسروں سے اپنا مقابلہ کرتے رہنے والے لوگ سکون اور مسرت کی زندگی بسر نہیں کر سکتے۔



انیت ناک عمل بن گئی ہے۔

انصاف کے ستم رسیدہ کرواروں کی ایک جھلک:

زندگی کے کم و بیش تمام پہلوؤں میں انصاف کے ظلم و ستم دیکھے جاسکتے ہیں۔ غالباً آپ کی زندگی بھی ان کا شکار ہوگی۔ یہاں ہم اس کی چند جھلکیاں پیش کرتے ہیں:

✽ یہ شکایت کہ دوسرے لوگ آپ سے کم محنت کر کے زیادہ معاوضہ حاصل کرتے ہیں۔

✽ اس بات پر کف افسوس ماننا کہ دلیپ کمار، راج کپور، ستوش کمار، ندیم و حید مراد، شبنم اور روزینہ جیسے فلمی ستاروں نے تھوڑی سی محنت سے اس قدر شہرت حاصل کر لی ہے۔

✽ اس بات پر کڑھنا کہ دوسرے لوگ تو من مانی کرتے رہتے ہیں۔ انہیں کوئی نہیں پوچھتا آپ سے معمولی سی کوتاہی سرزد ہو جائے تو سب لوگ پیچھے پڑ جاتے ہیں۔ آخر یہ کہاں کا انصاف ہے۔ رکشہ ڈرائیور سے لے کر صدر مملکت تک ہر شہری پر عملاً ایک جیسے اصولوں کا اطلاق ہونا چاہئے۔

✽ کیا تم بدسلوکی سے ہم کو تمام جیلے۔ ان میں یہ بیخام پوشیدہ ہوتا ہے کہ انصاف کروں میں تمہارے ساتھ اس قدر اچھا سلوک کر رہا ہوں۔ تم بھی میرے ساتھ ویسے ہی پیش آؤ۔

✽ دوسروں کے اچھے برے اور حسن سلوک کا بدلہ چکانا۔ اگر آپ مجھے کھانے پر بلاتے ہیں تو پھر مجھے بھی چاہئے کہ کم از کم چائے کی دعوت پر آپ کو مدعو کروں۔ عام طور پر اس کردار کو مہذبانہ قرار دیا جاتا ہے۔ تاہم اصل میں یہ عدل و انصاف قائم رکھنے کی کوشش ہے۔

✽ کسی کے اچھے احساسات کے جواب میں زبردستی پسندیدہ جذبات ظاہر کرنا۔ اس میں بھی یہ بات مضمر ہے کہ دوسروں کے ساتھ انصاف کیا جانا چاہئے۔

✽ نہ چاہتے ہوئے بھی کسی کے ساتھ رفاقت برقرار رکھنا۔ اس لیے کہ علیحدگی بے وفائی کے مترادف ہے۔ یوں رفاقت کا رشتہ پیار محبت کے بجائے انصاف کے

نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ بے معنی طور پر حسد کی آگ میں جلنے لگتا ہے۔

اس کی ایک عمدہ مثال ہماری ایک دوست نرمس ہے۔ شادی کے کئی برس بعد اچانک اس پر خلود کے ایک معاشرے کا انکشاف ہوا۔ جس پھر کیا تھا۔ اس بے چاری پر غموں کے پہاڑ ٹوٹ پڑے۔ ہنسنا ٹھیکنا موقوف ہوا، راتوں کی نیند حرام ہوئی، دن کا چین چھن گیا۔ وہ بار بار خود سے سوال کرتی تھی کہ میں نے کیا قصور کیا ہے؟ مجھ میں کیا برائی ہے؟ کیا اب میں اس کے لیے کفنی نہیں؟ نرمس ہر وقت میاں کی بے وفائی کا ماتم کرتے لگی۔ اس نے یہاں تک فیصلہ کر لیا کہ خلود کو سبق سکھانے کے لیے وہ خود بھی کوئی معاشرہ کرے گی۔

ہمیں نرمس کے دکھ درد سے انکار نہیں۔ لیکن اصل میں اس کے غلط انداز فکر نے اس کی سرسختی فٹا کی تھی۔ اس کی خواہش ایک ہی تھی۔ . . . . انصاف، انصاف اور انصاف۔ . . . . اس کے ساتھ محبت کرتی ہوں اور وفادار بھی ہوں، . . . . . انصاف کا تقاضا یہ ہے کہ وہ بھی مجھ سے محبت کرے اور وفادار رہے۔ اس کا آخری فیصلہ قابل غور ہے۔ وہ خود بھی کسی نئے معاشرے کے بارے میں سوچتی ہے۔ غالباً یہ خواہش اس کے لاشعور میں طرز و دراز سے موجود تھی۔ اس کا اظہار اس لیے نہ ہو سکا کہ وہ ہمیشہ خواہش تھی۔ انصاف پر اس اصول کا مطلب تو یہ ہوا کہ اگر نرمس میاں سے پہلے کوئی نیا معاشرہ کرتی تب اس کے میاں کو جوابی حملہ کرنا چاہئے تھا۔ چونکہ اس نے یہ قدم پہلے نہیں اٹھایا، اس لیے میاں کو بھی اس کا کوئی حق نہیں پہنچتا۔

نرمس کی جذباتی حالت سنبھل سکتی ہے۔ تاہم اسے یہ حقیقت مانی ہوگی کہ میاں نے یہ فیصلہ اپنے طور پر کیا ہے۔ وہ اس فیصلے کی ذمہ دار نہیں ہے۔ ممکن ہے کہ میاں کے پاس اس کا مناسب جواز موجود ہو۔ ہو سکتا ہے وہ محض مہم پسندی پر آمادہ ہو۔ دل لگی کر رہا ہو۔ زندگی کی ڈگر کو تبدیل کرنا چاہتا ہو۔ ہر حال کوئی وجہ ہو، نرمس سے اس کا کوئی تعلق نہیں۔ اس طرح معاشرے کو اپنے خلاف سازش کے بجائے محض دو افراد کا معاملہ قرار دے سکتی ہیں۔ لیکن وہ اپنی ذات سے باہر آنے پر آمادہ نہیں۔ معاشرے کے انکشاف نے اسے اپنے اندر گم کر دیا ہے۔ اس کی زندگی مسلسل خود کشی کا



سارے قائم کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔

✽ ہمیشہ ہم آہنگی پر اصرار کرنا۔ ایمرس نے کہا تھا کہ:

محبت آئینہ ہم آہنگی چھوٹے لوگوں کا کاغذ ہے۔

اگر آپ بھی چاہتے ہیں کہ تمام چیزیں ہمیشہ راجح اور راستی پر رہیں تو آپ کا شمار بھی چھوٹے لوگوں میں ہو گا۔

✽ بحث و مباحثہ میں واضح نتائج تک پہنچنے پر اصرار کرنا۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ایک فریق قطعی طور پر درست ہے اور دوسرا مکمل طور پر غلطی پر ہے۔

✽ مطلب برابری کے لیے عدل و انصاف کو بطور جواز پیش کرنا۔

تم نے کل شام باہر گزاری تھی۔ انصاف کا تقاضا یہ ہے کہ آج شام میں باہر رہوں۔

✽ دوسرے لوگوں کی فحاشی کرنا۔ اگر وہ یہ کلام کر سکتا ہے تو میں کیوں نہیں کر سکتا۔

اس طرح آپ اپنے کردار کا جواز دوسرے لوگوں کے افعال کے حوالے سے فراہم

کرتے ہیں۔ یہ عادت اعتقاد حد تک بڑھ سکتی ہے۔ دوسرے لوگ جھوٹ بولتے

ہیں۔ لہذا آپ کو بھی جھوٹ بولنا چاہئے۔ دوسرے لوگ ست اور کھل ہیں۔ آپ

محنت کیوں کریں؟ دوسرے لوگ قانون شکنی کرتے ہیں۔ آپ نے احتیاط کا ٹھیکہ تو

نہیں لے رکھا۔ اس طرح آپ خود کو دوسروں کے حوالے کر دیتے ہیں۔ گویا

آپ ان کے غلام بن کر رہ جاتے ہیں۔ جو وہ کریں گے، لازم ٹھہرا کہ آپ بھی وہی

کچھ کریں۔

اس قسم کے تمام اعتقاد اور معطلہ خیز کردار عدل و انصاف قائم رکھنے کی خواہش سے

جنم لیتے ہیں۔ ہم یہ بات پھر دہرا دیں کہ انصاف کی خواہش معقول حدود میں رہے تو

پسندیدہ ہے۔ لیکن حد سے بڑھ جائے تو حماقت اور دکھ کا منبع بن جاتی ہے۔ یہ واقعی دیکھتی

رگ ہے۔ جلد از جلد اس سے نجات پانی چاہئے۔

انصاف پرستی کے چند فائدے:

بلاشبہ انصاف پرستی کے چند فائدے بھی ہیں۔ بہتر طور پر یوں کہئے کہ انہیں فائدے

تصور کیا جاتا ہے۔ مثلاً اسی بات کو کہتے۔ اگر آپ ہر وقت انصاف پرستی کے خواباں ہیں تو

حقیقت کی دنیا سے آپ کا رشتہ کٹ جائے گا۔ آپ خیالی دنیا آباد کریں گے۔ ظاہر ہے خیالی دنیا حقائق کی دنیا سے زیادہ رنگین اور سکون بخش ہو سکتی ہے۔ حقیقت کو گولی مارے۔ مزے سے خیالوں کی دنیا میں رہے۔

انصاف پرستی کے کچھ اور فائدے بھی ہیں۔ ان میں سے چند یہاں درج کیے جاتے ہیں:

✽ آپ فضول قسم کے احساس برتری کا شکار ہو سکتے ہیں۔ خود کو دوسروں سے بہتر خیال کر سکتے ہیں۔ آپ عدل و انصاف کے دلدادہ ہیں۔ جب کہ دوسروں کو یہ اعلیٰ خواہش چھو کر بھی نہیں گزری۔ لہذا وہ حقیر اور بے مایہ ہیں۔

✽ آپ آسانی سے اپنی ذمہ داری دوسروں کو منتقل کر سکتے ہیں۔ جو کچھ غیر منصفانہ

ہے، وہ دوسروں کی وجہ سے ہے۔ آپ اس کے لیے ذمہ دار نہیں۔ اس طرح آپ

حالات بدلنے کے فرض سے بھی نجات پا لیتے ہیں۔ جب تک بے انصافی کا دور دورہ

ہے۔ حالات بہتر بنانے کی خواہش اعتقاد قرار پائے گی۔ ظاہر ہے کہ بے انصافی تو دنیا

میں ہمیشہ رہے گی۔ لہذا آپ بھی اپنے فرض اور ذمہ داری سے سبکدوش ہوئے۔

✽ بے انصافی کی دہائی دے کر آپ لوگوں کی توجہ اور ہمدردیاں حاصل کر سکتے ہیں۔

چونکہ آپ کے ساتھ ظلم و ستم روا رکھے جتے ہیں، لہذا لازم ٹھہرا کہ لوگ آپ کے

لیے درد محسوس کریں۔ آپ کا احساس کریں۔ ہمدردی کا مستحق سمجھیں۔ اصل میں

یہ بھی تبدیلی سے بچنے کا ایک حربہ ہے۔ توجہ ہمدردی اور رحم اس کے ثمرات ہیں۔

آپ انہیں دل بسلاوے کی خاطر استعمال کر سکتے ہیں۔

✽ آپ ہر قسم کے ظلم و ستم کو جائز قرار دے سکتے ہیں۔ کیونکہ آپ کو عدل پسند

ہیں۔ لیکن لوگوں کی اکثریت انصاف کے تقاضوں سے بے بہرہ ہے۔ اس لیے وہی

ظلم و ستم اور ناانصافی کے ذمہ دار ہیں۔

✽ ست اور کھل ہونے کے لیے آپ کو عمدہ بہانہ ہاتھ آ جاتا ہے۔ اگر دوسرے لوگ

کچھ نہیں کرتے تو میں اکیلا کیوں جان کھپاؤں؟ یا یہ کہ بے انصافی تو زمانے کا چلن

ہے۔ میں کیا کر سکتا ہوں۔



- \* اپنی جذباتی زندگی کو دوسروں کے اثرات سے محفوظ رکھئے۔ اس طرح لوگوں کے رویے سے آپ کو دکھ نہیں پہنچے گا۔
- \* اپنے جذبات و احساسات پر قابو رکھئے۔ ان کے غلام بن کر نہ رہئے۔
- \* یہ ناجائز ہے، کی رٹ مت لگائیے۔ اس کے بجائے اس قسم کے جملے استعمال کیجئے کہ یہ بہتر تھا کہ..... دنیا کو اپنے خیالات کے مطابق ڈھالنے کی اہمیت کو محسوس کرکے کہہ سکتے ہیں۔ لہذا خواہ مخواہ دکھ اٹھانے کا کوئی فائدہ نہیں۔
- \* حقائق کو قبول کرنا سیکھئے۔ تاہم ضروری نہیں کہ آپ انہیں پسندیدہ بھی قرار دیں۔
- \* دوسروں سے اپنا موازنہ نہ کیجئے۔ اپنے معیار۔ اپنے اصول اور اپنے نصب العین خود منتخب کیجئے۔ فحاشی کی عادت ترک کر دیجئے۔
- \* بدلہ چکانے کا رجحان پسندیدہ ہے۔ شریک حیات یا دوستوں سے یہ شکوہ نہ کیجئے کہ

جب بھی مجھے تاخیر ہو، میں تمہیں مطلع کرتا ہوں۔ تمہیں بھی چاہئے تھا کہ مجھے مطلع کرتے۔

اس سے بہتر جملہ یہ ہے کہ: آپ مطلع کرتے تو میرے لیے اچھا ہوتا۔۔۔۔۔ آمین

یاد رکھئے کہ لوگوں کے اپنے معیار اور اصول ہیں۔ آپ اپنے اصول ان پر زبردستی ٹھونسنے کی کوشش نہ کریں۔ اس سے کوئی فائدہ نہیں ہو گا۔ لوگ اپنی راہ سے ہٹنا پسند نہیں کرتے انہیں مجبور کیا جائے تو وہ فطری طور پر برا محسوس کرتے ہیں۔

\* کوئی دوست آپ کو تحفہ دیتا ہے یا کھانے کی دعوت دیتا ہے تو اسے خوش دلی سے قبول کیجئے فوراً ہی جوابی حملے پر نہ اتر آئیے۔ جب آپ دلی طور پر محسوس کریں تو اسے تحفہ دیں یا دعوت پر بلا لیں۔ خواہ مخواہ توازن برقرار رکھنے سے انسانی رشتوں ناموں پر خوش گوار اثر نہیں پڑتا۔

\* خانگی زندگی میں اپنی قدریں خود منتخب کیجئے۔ یقین مانئے کہ خانگی زندگی کو خوش گوار رکھنے کا راز یہ ہے کہ آپ دوسروں کے وجود کو تسلیم کریں۔ ان کی آزادی اور خود

- \* گفتگو کا پسندیدہ موضوع ہاتھ آ جاتا ہے۔ جہاں بیٹھے دنیا کی بے انصافیوں کا تذکرہ شروع کر دیں۔ یوں اپنے اور دوسروں کے حقیقی مسائل آنکھ سے اوجھل رہے۔ انہیں حل کرنے کی مصیبت سے نجات مل گئی۔
- \* آپ انصاف پرست ہیں۔ لہذا آپ کا ہر عمل اور فیصلہ منصفانہ ہے۔ عام لوگ عدل و انصاف کی پرواہ نہیں کرتے۔ اس لیے ان کی ہر بات ناجائز ہے۔
- \* آپ ہر بات میں دوسروں کو احساس جرم کا شکار بنا سکتے ہیں۔ اس طرح اپنا الو سیدھا کیا جاسکتا ہے۔
- \* مندرجہ بالا امور اصل میں نفسیاتی سارے ہیں۔ آپ نے انہیں جدوجہد سے نجات حاصل کرنے کی خاطر اپنا رکھا ہے۔ یہ سارے آپ کی شخصیت کو جلد و ساکن کر دیتے ہیں۔ حقیقی مسائل سے آپ کی توجہ ہٹا کر ہوائی قلعوں کو آپ کی پناہ گاہ بنا دیتے ہیں۔
- انصاف کے پھندے سے رہائی کے چند طریقے:

\* ان تمام امور کی فہرست تیار کیجئے جنہیں آپ ناجائز اور غیر منصفانہ خیال کرتے ہیں۔ اس فہرست کو اپنی امیٹر سرگرمی کے لیے استعمال کیجئے۔ اپنے آپ سے یہ بنیادی سوال پوچھئے کہ: ”ایسا میری پریشانی سے تمام نا انصافیوں کا ازالہ ہو جائے گا؟“ ظاہر ہے کہ اس سوال کا جواب نہ میں ہو گا۔ اس شعور کے ذریعے آپ انصاف کے پھندے سے رہائی پا سکتے ہیں۔

\* جب کسی سے گلہ شکوہ پیدا ہو تو یہ مت کہئے کہ:

”کیا میرا اصل یہی ہے؟“

اس کے بجائے یہ کہئے کہ:

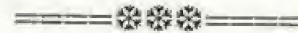
”اگرچہ میرے لیے یہ بات قبول کرنا مشکل ہے۔ تاہم حقیقت یہ ہے کہ آپ مجھ سے مختلف ہیں۔“

اس سے دوسرے لوگوں کے ساتھ آپ کے رشتے نامطالع مضبوط ہوں گے۔ شکایت کے مواقع کم ہو جائیں گے۔



مخاری کا احترام کریں۔ ہر معاملے میں وصل اندازی نہ کریں۔ اختلافات کو خوش دلی کے ساتھ قبول کریں۔

✽ یاد رکھئے کہ انتقام اصل میں دوسروں کی برتری تسلیم کرنے سے پیدا ہوتا ہے۔ دوسرے لوگوں کے رویے سے دل برداشتہ ہونے کی ضرورت نہیں۔ انہیں اپنی راہ پر چلنے دیجئے۔ اپنا راستہ نہ چھوڑیے۔ آگے بڑھتے رہئے۔ یہ محض ابتدائی تجاویز ہیں۔ ان پر عمل کیا جائے تو بہت سے خوشگوار نتائج پیدا ہو سکتے ہیں۔ نا انسانی بذات خود اہم نہیں اس کے بارے میں آپ کا رد عمل اہم ہے۔ معاشرے کو بدلنے کی خواہش اعتقاد نہیں..... لیکن پہلے خود کو تو بدلئے۔



۹

## مثال مثول چھوڑ دیجئے

آج کا کام کل پر ڈالنے سے  
سہل کوئی کام نہیں۔

کیا آپ تاخیری حروں سے کالم لیتے ہیں؟ اگر آپ عام لوگوں سے مختلف نہیں تو جواب ہاں میں ہونا چاہئے۔ ہمارے معاشرے میں روز کا کام روز کرنے کی عادت غیر مقبول ہوتی جا رہی ہے۔ عام طور پر معاملات کو فوری طور پر نمٹانے کے بجائے انہیں انکاپا جاتا ہے۔ ابتدا میں مسائل نظر انداز کیے جاتے ہیں۔ یہاں تک کہ وہ شدت اختیار کر لیتے ہیں۔ پھوٹے پھوٹے مسائل بھی بڑی بڑی الجھنیں بن جاتے ہیں۔ ہر شب ہم منصوبہ بندی کرتے ہیں کہ عرصے سے رکے ہوئے فلاں فلاں کام ہم کل ضرور کریں گے۔ لیکن ہر دن پہلے دنوں کی طرح گزر جاتا ہے۔ مسائل کا انبار لگتا رہتا ہے۔ ہم سوائے پریشانی اور ندامت کے کچھ کر نہیں پاتے۔ بہت ہوا تو ذرا دیر کے لیے اپنے آپ کو کوس لیا۔ معاملات زندگی کو یوں ملتوی کرنے سے کوئی فائدہ نہیں ہوتا۔ البتہ تشویش اور پریشانی ضرور بڑھتی رہتی ہے۔ یہ التوا پسندی اصل میں ایک دھمکتی رگ ہے۔ یہ ہماری شخصیت کا ہی ایک روگ ہے۔ خارجی دنیا میں اس کے اسباب کی تلاش بے سود ہوگی۔ اس کے جراثیم ہمارے اندر موجود ہیں۔ لہذا اس سے نجات پانے کے لیے ہمیں اپنی شخصیت کا تجزیہ کرنا ہو گا۔

التوا پسندی کا روگ اس قدر عام ہو چکا ہے کہ شاید ہی کوئی شخص اس سے محفوظ



ہو۔ اس کے باوجود کم لوگ ہی اسے جائز قرار دیں گے۔ اس کے نقصانات سب پر واضح ہیں۔ دیگر دھنکی رنگوں کی طرح یہاں بھی کردار میں بذات خود کوئی خرابی نہیں۔ اصل یہ ہے کہ التوا پسندی تو بے معنی اصطلاح ہے..... آپ کوئی کام کرتے ہیں یا آپ کوئی کام نہیں کرتے۔ لہذا وہ بن کیے رہ جاتے ہیں۔ التوا میں نہیں پڑتے۔ لیکن اس سے متعلق جذباتی رد عمل اور جمود یقینی طور پر بیمار کردار کی نشان دہی کرتا ہے۔ اگر آپ سمجھتے ہیں کہ مسائل اور معاملات کو ملتوی کر کے آپ دلی خوشی محسوس کرتے ہیں۔ آپ کو کوئی کوفت یا پریشانی نہیں ہوتی۔ پھر آپ اپنی راہ پر گامزن رہتے۔ اس باب کا مطالعہ نہ کیجئے۔ اس سے آپ کو کوئی فائدہ نہ ہو گا۔ لیکن یاد رکھئے کہ اکثر لوگوں کے لیے التوا پسندی موجودہ لحاظ کو بھرپور انداز میں گزارنے سے فرار کی ایک صورت ہے۔

### امید، خواہش اور امکان:

التوا پسند تین قسم کے جملوں پر کاربند رہتا ہے:

(۱) امید ہے حالات خود بخود درست ہو جائیں گے۔

(۲) کاش حالات بہتر ہوتے۔

(۳) غالباً حالات سدھر جائیں گے۔

کہہ لیجئے کہ امید، خواہش اور امکان التوا پسندی کی بنیاد ہیں۔ لیکن خواہشیں اور امیدیں محض وقت کا ضیاع ہیں۔ احمقوں کی دنیا میں رہنے والے ہی انہیں معقول قرار دے سکتے ہیں۔ آج تک ان سے دنیا کا کوئی مسئلہ حل نہیں ہوا۔ یہ اصل میں حال سے فرار حاصل کرنے کے حیلے ہیں۔ ان سے بہتری کی توقع عبث ہے۔

ہمت، حوصلہ، جرات اور استقلال سے کام لیا جائے تو انسان کے لیے سب کچھ ممکن ہے۔ لیکن حال کے معاملات کو مستقبل کے حوالے کرنے سے مسائل کی پیچیدگی میں اضافہ ہوتا ہے۔ وہ خود بخود حل نہیں ہوتے۔ التوا پسندی خود فریبی ہے۔ کیونکہ جن مسائل کو ملتوی کر کے آپ نجات حاصل کرنا چاہتے ہیں، وقت کے ساتھ ساتھ ان کی شدت بڑھتی رہتی ہے۔ آپ انہیں آج حل نہیں کر سکتے تو آئندہ انہیں حل کرنا

اور بھی دشوار ہو گا۔

### زندگی اور کالمی:

بے شمار لوگوں نے کالمی و سستی کو بطور انداز حیات اختیار کر رکھا ہے۔ وہ ہمیشہ اس خیال میں گمن رہتے ہیں کہ آنے والا دن آج سے بہتر ہو گا۔ ان کے مسائل خود بخود حل ہو جائیں گے۔ ان کے خواب حقیقت کا روپ دھار لیں گے۔ کوئی ٹیپی ہاتھ ان کی مدد کو آئے گا۔ کوئی معجزہ رونما ہو گا۔ سب کچھ ٹھیک ٹھاک ہو جائے گا۔ لہذا جدوجہد کرنے کی کیا ضرورت ہے۔

گذشتہ دنوں ہماری ملاقات ایک اوجیز عمر شخص نور خان سے ہوئی۔ وہ اپنی ازدواجی زندگی کی چٹا بیان کر رہا تھا۔ شادی کے تیس سال بعد یہ گفتگو ہمیں تعجب انگیز معلوم ہوئی۔ آخر نہ رہا گیا تو اس سے پوچھ لیا کہ میاں تم پر اتنی مصیبتیں ٹوٹی ہیں تو آخر تین سال تک اس بھلی ماں کے پلے سے کیوں بندھے رہے؟ اس کا جواب التوا پسندی کی واضح لیکن عبرت ناک مثال ہے۔ کہنے لگا کہ مجھے ہمیشہ امید رہی کہ حالات بہتر ہو جائیں گے۔ اندازہ کیجئے کہ کم و بیش ساری زندگی امید کے سارے بسر کرنے کے بعد اسے کیا ملا۔ وہ اب بھی پلے کی طرح ازدواجی الجھنوں کا شکار ہے۔

نور خان کی چٹا التوا پسندی کی واضح مثال ہے۔ عرصہ دراز تک وہ بہتری کی امید کے سارے مسائل ملتوی کرتا رہا۔ آخر کار وہ اس نتیجے پر پہنچا کہ حالات خود بخود نہیں سدھر کر تے۔ لیکن اب وہ ساری زندگی ضائع کر چکا ہے۔ دیر آید درست آید، والا مخلورہ ممکن ہے بعض اوقات درست ثابت ہوتا ہو۔ لیکن اس کے اطمینان ہونے کے امکانات بلاشبہ بہت زیادہ ہیں۔

### تاخیری حروں کی تکنیک:

ڈونلڈ مارکوئس کہتا ہے کہ التوا پسندی کا مطلب کل میں زندہ رہنا ہے۔ بہت خوب۔ تاہم اس بات کا اضافہ کر لیجئے کہ کل میں زندہ رہنے کا مطلب آج کو بریلا کرنا ہے۔ تاخیری حروں کی تکنیک یہی ہے۔ آپ نے کئی کام خود اپنے ذمے لے رکھے



### نکتہ چین اور کردار کے غازی:

التوا پندی اصل میں کام سے بچنے کا حیلہ ہے۔ عام مشاہدے کی بات ہے کہ کام چور نکتہ چینی کے معاملے میں بہت تیز ہوتے ہیں۔ ان کا طریقہ واردات یہ ہے کہ ہاتھ پاؤں نہیں ہلاتے۔ ہاتھ پر ہاتھ دھرے بیٹھے رہتے ہیں۔ مگر زبان بند نہیں رکھتے۔ وہ قہقہے کی طرح چلتی رہتی ہے۔ دوسروں میں کبڑے نکالنا ان کا دل پسند مشغلہ ہوتا ہے۔ واقعی نکتہ چینی کرنا کام کرنے سے بہت سہل ہے۔

ہمارے معاشرے میں اس قسم کے نکتہ چینوں اور نقادوں کی بہتات ہے۔ یہاں تک کہ اب ہم انہیں ضروری اور مفید تصور کرنے لگے ہیں۔ گویا وہ اپنی چال میں کامیاب رہے ہیں۔ انہوں نے ہمیں اپنی افلاکت کا یقین دلا دیا ہے۔

نکتہ چین حضرات ہر جگہ موجود ہیں۔ ان کی دیکھا دیکھی عام لوگ بھی نکتہ چینی ہیں۔ دلچسپی لینے لگے ہیں۔ بعض اوقات تو یوں محسوس ہوتا ہے کہ پوری قوم ہی نقاد بن گئی ہے۔ جہاں جایے لوگ نکتہ چینی میں مصروف ہوں گے۔ عیب جوئی کر رہے ہوں گے۔ دوسروں کے نقائص کی فرست تیار ہو رہی ہوگی۔

اس کی وجہ بالکل سیدھی سادھی ہے۔ کام نہ کیجئے۔ پاکیں کیجئے۔ دوسروں پر تہمید کیجئے۔ ان میں غایاں اور برائیاں تلاش کیجئے۔ کردار کے غازی ان فصول باتوں میں وقت ضائع نہیں کرتے۔ ان کی زندگی محنت و مشقت سے عبارت ہوتی ہے۔ اپنے کام سے انہیں اس قدر فرصت ہی نہیں ہوتی کہ دوسروں کے معاملات کا جائزہ لیں۔ ان کا تجزیہ کریں اور برائیوں کے اشتہار پائیں۔ کردار کے غازی خود کام کرتے ہیں اور دوسروں کو بھی محنت و مشقت کرنے کی ترغیب دیتے ہیں۔ ان کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں۔ نکتہ چینی کے ذریعے ان کے حوصلے پست نہیں کرتے۔

بے شک مثبت تنقید مفید ہو سکتی ہے۔ لیکن اگر آپ نے کام کرنے کے بجائے نکتہ چینی کو ہی پیش بنا لیا ہے تو پھر آپ کے آگے بڑھنے کے تمام امکانات ختم ہو گئے ہیں۔ اب آپ گفتار کے غازی ہیں۔ فی ہاوس میں بیٹھے سارے جہاں کی برائیاں دوسروں میں تلاش کیجئے۔ زندگی سے رشتہ ٹوٹتا ہے تو کیا ہوا؟

ہیں۔ آپ انہیں مکمل کرنا چاہتے ہیں۔ خواہش کے باوجود ان میں سے کئی کام ہمیشہ التوا میں پڑے رہتے ہیں۔ آج کا کام کل پر ڈالنے کا مطلب اصل میں اس کام کو ہمیشہ کے لیے نظر انداز کرنا ہے۔ یہ خود فریبی پر مبنی ہے۔ آپ کام کرنے سے انکار نہیں کرتے لیکن اسے کرنے سے گریزاں بھی ہیں۔ اس کا نتیجہ یہ ہے کہ کام نظر انداز ہو جاتا ہے۔ آپ ان طفل تسیلوں میں گم رہتے ہیں کہ مناسب وقت آنے یا پہلی فرصت ملنے پر یہ کام مکمل کر دیں گے۔ تاخیری حربے کی تکنیک یہ ہے کہ آپ خود سے یہ کہتے ہیں کہ مجھے یہ کام لازماً کرنا چاہیے۔ تاہم خدشہ ہے کہ میں یہ کام بخوبی سرانجام نہیں دے سکتا۔ لہذا اسے کسی مناسب وقت تک ملتوی کر دیا جائے۔ تاہم یہ تسلیم کرنے کی ضرورت نہیں کہ میں اس کام کو ملتوی کر رہا ہوں۔ یہ مغالطہ آمیز سوچ ہمیں التوا پندی کے جال میں پھنسا دیتی ہے۔

بلاشبہ التوا پندی کے کئی درجے ہیں۔ ممکن ہے کہ آپ کوئی کام ایک خاص مدت کے لیے ملتوی کریں۔ اس مدت کے خاتمے سے پہلے وہ کام مکمل کر لیں۔ بظاہر یہ بات بے ضرر نظر آتی ہے۔ لیکن اس میں بھی کئی خدشات پوشیدہ ہیں۔ اپنے رویے کا دفاع کرتے ہوئے آپ وقت کی کمی کا رونا رو میں گے۔ فرصت ہوتی تو میں یہ کام پہلے ہی کر لیتا۔ لیکن یہ محض حیلہ سازی ہے۔ کوئی کام اس قدر غیر اہم نہیں ہوتا کہ محض فرصت کے دوران کیا جاسکے۔ کام ہو تو اس کے لیے وقت بھی نکل آتا ہے۔ مصروف لوگ بھی تو اپنے کام نشتاتے ہیں۔ اگر آپ عظیم الفرستی کا رونا روئے رہے تو پھر یقیناً آپ کے پاس کام کرنے کی فرصت نہیں رہے گی۔

بزرگوں نے درست کہا ہے کہ کہنے اور کرنے میں بڑا فرق ہے۔ آپ جو چاہیں اپنے بارے میں کہہ سکتے ہیں۔ لیکن یاد رکھئے کہ شخصیت و کردار کا تعین الفاظ سے نہیں افعال سے ہوتا ہے۔ افعال کے شور کے آگے الفاظ دب جاتے ہیں۔ آپ آج جو کچھ کرتے ہیں، وہی آپ کی شخصیت کا آئینہ ہے۔ لہذا آئندہ آپ التوا پندی کے فریب کا شکار ہونے لگیں تو اس حقیقت کو پیش نظر رکھیں۔ ممکن ہے اس طرح آپ جیلوں برائوں کے پکر سے نجات پا سکیں۔



بوریت:

زندگی پر کشش اور دل فریب ہے۔ پھر بھی بعض لوگوں کا مقدر ہی بوریت ہے۔ بوریت ہے کیا؟ یہ موجودہ لمحات کی ذمہ داری سے گریز ہے۔ یہ باہر سے نازل نہیں ہوتی۔ آپ خود ہی اسے سر پر سوار کرتے ہیں۔ جب آپ ٹال منول سے کام لیتے ہیں، آج کا کام کل پر ڈالتے ہیں، تو آپ کے موجودہ لمحات میں خلا پیدا ہو جاتا ہے۔ اسی خلا میں بوریت کے جراثیم پرورش پاتے ہیں۔ ہم اس حقیقت کو قبول نہیں کرتے۔ بوریت کا منبع خارجی حالات میں تلاش کرتے ہیں۔ اس لیے ہم شکایت کرتے ہیں کہ یہ شہر سخت بور ہے، یا فلاں مقرر نے خوب بور کیا..... تاہم کوئی شریا مقرر بور نہیں ہوتا۔ آپ خود بوریت کا شکار ہوتے ہیں۔ آپ چاہیں تو اس سے بچ بھی سکتے ہیں۔ اس کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ آپ موجودہ لمحات کو کسی مناسب کام میں صرف کریں۔ بوریت کا نام نشان نہیں رہے گا۔ دیگر امور کی طرح یہ معاملہ بھی آپ کے اختیار میں ہے۔

ٹال منول کے چند عمومی حربے:

یہاں ہم چند حالات درج کر رہے ہیں جن میں ٹال منول کو ہی بہترین طرز عمل خیال کیا جاتا ہے:

- \* کسی ملازمت سے جتنے رہنا چاہے آپ کی صلاحیتوں کو زندہ لگ رہا ہو اور ترقی کے مواقع بھی معدوم ہوں۔
- \* رشتے ٹالے روگ بن جائیں تب بھی ان سے علیحدہ نہ ہونا۔ اس امید پر بنے جانا کہ حالات کبھی نہ کبھی بہتر ہو جائیں گے۔
- \* جنس، شرم و حیا اور خوف جیسی رشتوں ٹالوں میں ذہر گھولنے والی خامیوں کو دور کرنے کے بجائے اچھے دنوں کے شکر رہنا۔
- \* سگریٹ نوشی اور شراب نوشی جیسی باتوں کو ترک نہ کرنا۔ اس توقع میں زندگی بسر کرنا کہ کبھی نہ کبھی یہ عادتیں خود بخود چھوٹ جائیں گی۔
- \* مشکل کاموں سے گریز کرنا۔ توقع رکھنا کہ کوئی دوسرا شخص آپ کے یہ کام کر دے

گاہ یہ نہ ہوا تو کوئی فیبی ہاتھ مدد کے لیے ظاہر ہو جائے گا۔

- \* کوئی مسئلہ پیدا ہو تو افسر، شریک حیات یا دوسرے لوگوں کا سامنا کرنے سے گریز کرنا۔ یہ توقع رکھنا کہ مسئلہ آخر کار خود بخود حل ہو جائے گا یا فراموش کر دیا جائے گا۔ حالانکہ اکثر اوقات یہ دونوں باتیں محال ہوتی ہیں۔ دوسری طرف اگر جرات سے کام لیا جائے تو صورت حال بہتر بنانا ممکن ہوتا ہے۔
- \* نئی جگہوں میں رہنے سے خوف کھانا۔ پرانی جگہوں میں رہنے کو ترجیح دینا۔ چاہے اس سے کئی مسائل پیدا ہوتے ہوں۔
- \* اپنے بال بچوں کے ساتھ تھوڑا بہت وقت گزارنے سے گریز کرنا۔ یہی رٹ لگائے جانا کہ کبھی وقت ہی نہیں ملتا۔ اسی طرح سیو تفریح یا دوستوں سے میل ملاپ کو ٹالنے رہنا۔
- \* ورزش شروع کرنے کو ٹالنے رہنا۔ آج ضمیمہ کل سسی، یہ معاملے کو ٹالنے کا مقبول ترین حربہ ہے۔
- \* کام کی زیادتی یا تھکاوٹ کا ذکر کرتے رہنا۔ حالانکہ حقیقت یہ ہے کہ محنت کرنے سے انسان اس قدر نہیں ٹھکتا جس قدر محنت کا تصور اسے پریشان کرتا ہے۔
- \* شکایت سے فرار حاصل کرنے کے لیے بیماری کا بہانہ بنانا۔ کبھی بیمار ہوں بھی ہوتا ہے کہ کام ٹالنے کے لیے آپ واقعی بیمار ہو جاتے ہیں۔
- \* فرصت نہ ہونے کا بہانہ کرنا۔ حالانکہ جو کچھ آپ واقعی کرنا چاہتے ہیں، اس کے لیے وقت بھی نکل آتا ہے۔
- \* ہوائی قلعے تعمیر کرتے رہنا۔ حال میں کچھ نہ کرنا اور ہر وقت مستقبل کے منصوبے بناتے رہنا۔
- \* دوسروں کے عیب تلاش کرتے رہنا۔ دوسروں کی نکتہ چینی کے پردے میں اپنی کاپی کو چھپانا۔
- \* کسی بیماری کے خدشے کی صورت میں ڈاکٹری معائینے سے گریز کرنا۔ حالانکہ اس سے بیماری کے شدید تر ہونے کا خطرہ لاحق رہتا ہے۔



ہوتے۔ لہذا اپنی محرومیوں اور کوتاہیوں کا الزام حالات کو دیتے رہتے۔ یہ محنت سے بچنے کا زبردست حربہ ہے۔

(۷) اکھاڑے میں اترنے والے پہلوان ہی مات کھاتے ہیں۔ آپ مزے سے رہتے۔ نہ کام کیجئے۔ نہ ناکامی کا خدشہ ہو گا۔ مزے سے ”کامیاب“ زندگی گزار لیں۔

(۸) خواہشوں کے دلس میں رہتے۔ معجزوں کا انتظار کیجئے۔ کام کرنے کی ”مہیت“ سے نجات مل جائے گی۔ آپ ہر طرح سے محفوظ رہیں گے۔

(۹) ٹال مٹول سے کام لیتے رہیں گے تو محرومیاں خود بخود پیدا ہوں گی۔ ان محرومیوں کے چرچے کر کے آپ دوسروں کی نوجہ اور ہمدردیاں حاصل کر سکتے ہیں۔

(۱۰) کام کرنے کے بجائے فرصت نہ ہونے کا راگ الاپتے رہتے۔ آپ کے پاس فرصت ہی فرصت رہے گی۔

(۱۱) ہو سکتا ہے کہ ٹال مٹول کے نتیجے میں مسائل خود ہی ختم ہو جائیں یا اس قدر مجز ہو جائیں کہ انہیں حل کرنا ممکن نہ رہے۔ اس طرح التوا پسندی کے ذریعے آپ مسائل سے نجات حاصل کر سکتے ہیں۔

(۱۲) کسی کام کو ٹالتے ٹالتے یہ نوبت بھی آ سکتی ہے کہ کوئی اور شخص وہ کام کر دے۔ اہل طرح آپ دوسروں سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ انہیں اپنے مقام کے لئے استعمال کر سکتے ہیں۔

مندرجہ بالا فوائد کا ذکر اس لیے کیا گیا ہے کہ آپ ٹال مٹول سے کام لینے کے محرکات سمجھ سکیں۔ اس کے بعد ضروری ہے کہ ہم التوا پسندی کی بدولت سے نجات حاصل کرنے کے اہم طریقوں کا ذکر کریں۔

**ٹال مٹول سے نجات حاصل کرنے کے چند طریقے:**

(۱) لمبے چوڑے منصوبے بنانے کے بجائے موجودہ لمحوں میں زندہ رہنے کا آغاز کیجئے۔ مثلاً موجودہ پانچ مٹ کا پروگرام بنائیے اور پوری شدت کے ساتھ اس پر عمل کیجئے۔ یہ عمل روزانہ کئی بار دہرایا جانا چاہئے۔

(۲) جس کام کو آپ مدت سے ٹالتے رہے ہیں، ابھی سے اسے کرنے کا آغاز کر

\* ان لوگوں سے ملنے سے گریز کرنا، جنہیں آپ پسند کرتے ہیں۔ یہ توقع رکھنا کہ وہ خود ہی آپ کی طرف مائل ہو جائیں گے۔

\* یوریت کا شکار ہونا۔ یہ بھی اصل میں ٹال مٹول کا ہی ذریعہ ہے۔..... میں بہت بور ہوں۔ کچھ کرنے کو جی نہیں چاہتا۔

\* ساری زندگی ہل بچوں کے لیے وقف کر دینا۔ اپنی خوشیوں اور مسرتوں کو بھی ان پر قربان کر دینا۔..... میں سیر و سیاحت میں پیسے کیسے ضائع کر سکتا ہوں۔ بچوں کی تعلیم و تربیت کے لئے مجھے پیسوں کی اشد ضرورت ہے۔

**ٹال مٹول کے اسباب:**

ٹال مٹول جاری رکھنے کی ذہنیت ایک حصہ خود فریبی اور دوسرے فرار پر مشتمل ہے۔ اس ذہنیت کے مینہ فوائد کچھ اس طرح ہیں:

(۱) یہ بات بالکل واضح ہے کہ ٹال مٹول کے ذریعے مشکل کاموں سے وقتی طور پر نجات مل جاتی ہے۔ آج کا کام کل پر ڈالنا بظاہر بہت آسان ہے۔ لہذا یہ طرز عمل مشکلات سے فوری نجات کا سہل ترین نمونہ تصور کیا جاتا ہے۔

(۲) خود فریبی میں بھی تسکین ہوتی ہے۔ خود فریبی کے ذریعے آپ خود کو احساس دلا سکتے ہیں کہ آپ اپنے فرائض سے کوئی تہی نہیں کر رہے۔ محض مناسب حالات کے منتظر ہیں، تاکہ معاملات کو خوش اسلوبی سے منبایا جاسکے۔

(۳) ٹال مٹول سے کام لے کر آپ حالات کو جوں کا توں رکھ سکتے ہیں۔ یوں تغیر و تبدل اور اس سے متعلقہ خطرات سے بھی نجات حاصل ہو جاتی ہے۔

(۴) یوریت کا احساس ہو تو آپ حالات یا دوسرے لوگوں کو اس کا ذمہ دار ٹھہرا سکتے ہیں۔

(۵) کتنے چمن بن کر آپ دوسروں کے بل بوتے پر خود کو اہم سمجھ سکتے ہیں۔ دوسرے لوگ محنت کرتے رہیں اور آپ ان کے عیب نکالتے رہیں۔ گویا آپ ان سے اعلیٰ و برتر ہستی ہیں، جس کا فرض دوسروں کی رہنمائی کرنا ہے۔

(۶) حالات سدھرنے کا انتظار کرتے رہتے۔ ظاہر ہے کہ حالات خود بخود ٹھیک نہیں



آگے بڑھے۔ یہ وسیع اور رنگا رنگ دنیا آپ کی منتظر ہے۔

(۸) افسروں، مایوسی اور بوریات ترک کر دیجئے۔ جو کام غیر خوش گوار اور بور محسوس ہوں، انہیں تخلیقی اور اچھوتے انداز میں سرانجام دیجئے۔ افسروں، مایوسی اور بوریات کا خاتمہ ہو جائے گا۔

(۹) جب کوئی شخص آپ کو ہدف تنقید بنائے تو اس سے پوچھئے کہ ”آیا آپ کے نزدیک مجھے حق کی ضرورت ہے؟“ اسی طرح جب آپ دوسروں پر نکتہ چینی کریں تو ان سے دریافت کر لیجئے کہ آیا وہ تنقید پسند کرتے ہیں۔ یہ طریقہ کار آپ کو گفتار کا غازی بننے سے روکے گا۔

(۱۰) اپنے اعمال و کردار کا جائزہ لیتے رہئے۔ اس امر کا دھیان رکھئے کہ آیا آپ اپنے نصب العین پر پورے اترتے ہیں۔ بصورت دیگر اپنے آپ کو اپنی خواہشوں اور استغلوں کے مطابق ڈھال لے۔ اس سلسلے میں کوتاہی نہ کیجئے۔ زندگی اس قدر مختصر ہے کہ ٹال مٹول سے کام نہیں لیا جاسکتا۔

(۱۱) بیشہ حوصلہ اور جرات سے کام لیجئے۔ تمام خوف اور خدشات خود بخود ختم ہو جائیں گے۔ ہمیشہ بہترین کارکردگی پیش نظر نہ رکھئے۔ اس لیے کہ کچھ کرنا، کچھ نہ کرنے سے بیشہ بہتر ہوتا ہے۔

(۱۲) تھکاوٹ کا بہانہ چھوڑ دیجئے۔ دل لگا کر محنت کی جائے تو تھکاوٹ پیدا نہیں ہوتی۔ یہ تو عدم دلچسپی کا نتیجہ ہوتی ہے۔ محنت میں دلچسپی لینے سے ایسی کئی بیماریاں، بھی ختم ہو جاتی ہیں جو اصل میں محنت سے ہی چرانے کا نتیجہ ہوتی ہیں۔

(۱۳) امید اور غلبا“ کے الفاظ اپنی لغت سے خارج کر دیجئے۔ یہ ٹال مٹول کرنے کے آلات ہیں۔ جب کبھی یہ الفاظ آپ کی زبان پر آئیں تو انہیں یوں بدل دیجئے کہ: ”مجھے امید ہے کہ حالات بہتر ہو جائیں گے“ کے بجائے یہ کہنے کہ ”میں حالات بہتر بنا لوں گا“۔

(۱۴) غلبا“ یہ کام مکمل ہو جائے گا“ کے بجائے یہ کہنے کہ ”میں یہ کام مکمل کر لوں گا“۔ اگر آپ کسی ایسے معاملے کو ملتوی کرتے رہے ہیں جس میں دوسرے لوگ بھی

دیجئے۔ آپ دیکھیں گے کہ ٹال مٹول بالکل فضول ہے۔ تسکین کاموں کو ملتوی کرنے میں نہیں بلکہ انہیں دل لگا کر مکمل کرنے میں ہے۔ ممکن ہے کوئی کام شروع کرنے سے قبل آپ کے دل میں کئی خدشات پیدا ہوتے ہوں۔ لیکن آپ پوری توجہ سے وہ کام شروع کر دیں تو یہ خدشات قطعی طور پر بے بنیاد ثابت ہوں گے۔

(۳) اپنے آپ سے سوال کیجئے کہ اگر میں یہ کام ملتوی کرنے کے بجائے فوری طور پر شروع کر دوں تو زیادہ سے زیادہ کیا قیامت ٹوٹ سکتی ہے؟ عام طور پر اس سوال کا جواب اس قدر مضحکہ خیز ہو گا کہ آپ فوری طور پر کام شروع کر دیں گے۔ اپنے خدشات کا تجربہ کیجئے۔ وہ بے بنیاد اور بلا جواز نظر آنے لگیں گے۔

(۴) ہفتے کے کسی دن کے پندرہ منٹ عرصے سے ملتوی شدہ کام مکمل کرنے کے لیے وقف کر دیجئے۔ مثلاً یہ فیصلہ کیجئے کہ آپ ہر اتوار کو صبح ۹ بجے سے ۱۵ بجے تک صرف وہی کام کریں گے جنہیں آپ عرصے سے ملتوی کرتے آئے ہیں آپ دیکھیں گے کہ توجہ اور دل جمعی سے پندرہ منٹ بھی صرف کیے جائیں تو کئی اوصوے کام مکمل ہو جاتے ہیں۔

(۵) ٹال مٹول سے پیدا ہونے والی تشویش سے نجات پائیے۔ آپ اس سے مکمل بلند و اعلیٰ ہیں۔ یاد رکھئے کہ خود پسند لوگ اس قسم کی تشویش برداشت نہیں کرتے۔

(۶) موجودہ محنت پر توجہ کیجئے۔ دیکھئے کہ کون سی بات آپ کو ہلاکار اور بھرپور انداز میں زندہ رہنے سے روک رہی ہے۔ التوا پسندی کے ذریعے آپ موجود مسائل مستقبل کے حوالے کرتے ہیں۔ کیا یہ بہتر نہیں کہ موجودہ مسائل ابھی حل کیے جائیں۔ آج کا بوجھ کل پر نہ ڈالا جائے۔ کل کے اپنے مسائل ہوں گے۔ پھر ان میں اضافہ کیوں کیا جائے۔

(۷) سگریٹ نوشی ابھی..... اسی لمحہ..... ترک کیجئے۔ ورزش کا ابھی آغاز کیجئے۔ ملتوی شدہ کام اسی لمحے شروع کیجئے۔ یہ کتاب ابھی بند کر دیجئے اور اپنے کام شروع کیجئے..... کام شروع کرنے کا اصلی طریقہ یہی ہے۔ صرف آپ خود اپنی راہ میں رکاوٹ ہیں۔ اپنی راہ میں رکاوٹ نہ بنئے۔ حوصلہ اور جرات سے کام لیجئے۔



شریک ہیں، تو ان سے ملے۔ ان کی رائے دریافت کیجئے۔ اپنے خدشات بیان کیجئے۔ اس طرح تبادلہ خیالات اور تجربے کے ذریعے حتیٰ فیصلہ کیجئے۔  
آپ دنیا کو تبدیل کرنے کے خواہش مند ہیں، تو شکوہ و شکایت کیسی؟ شکایتوں میں وقت ضائع نہ کیجئے۔ ہمیشہ مصروف کار رہئے۔ شدید محنت کے علاوہ خواہشات کی تکمیل کا کوئی اور راستہ موجود نہیں۔ کردار کے غازی بنئے، دنیا آپ کے آگے جھک جائے گی۔



۱۰

دو افراد کو یک جان بنانے والا  
رشتہ دونوں کو اوصو را بنا دیتا ہے

## اپنی آزادی کا اقرار کیجئے

اپنی انفرادیت کا لوہا منوانا آسان نہیں۔ زندگی میں آسانیاں پیدا کرنے کی خاطر ہم دوسروں کے سارے حلالش کرتے رہتے ہیں۔ حالانکہ رفتہ رفتہ یہ عادت ہماری شخصیت مسخ کر دیتی ہے۔ نفسیاتی آزادی کا ملموم یہ ہے کہ ہم اپنے سارے زندگی بسر کریں۔ ان تمام رشتوں، تعلقوں اور رویوں سے نجات حاصل کریں جو ہمیں دوسروں کا دست نگر بناتے ہیں۔ ہم اپنا انتخاب خود کریں۔ اس مقصد کے حصول میں ایک بڑی رکاوٹ یہ بھی ہے کہ سماج کے اصول، تقاضے اور ہمارے قریبی لوگوں کی توقعات ہمیں یہ قدم اٹھانے سے روکتی ہیں۔

انفرادی آزادی کے اثبات کا تقاضا یہ ہے کہ ہم اپنی زندگی کو اپنے حسبِ مذاہم کریں۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ ہم ساری دنیا سے کٹ جائیں اور اپنی ذریعہ اہانت کی مسجد الگ بنالیں۔ ایسے رشتے ٹاٹے اور دوستانیاں بہر حال قابلِ قدر اور پسندیدہ ہوتی ہیں جو ہمارے مقصد کے حصول کی راہ میں حائل نہیں ہوتیں۔ صرف ذہنی غلامی ہی قابلِ مذمت ہے۔ یہ ہمیں دوسروں پر اندھا دھند بھروسہ کرنے پر آکستانی ہے۔ ہمیں انتخاب کی صلاحیت سے محروم کرتی ہے اور بالآخر قطعی طور پر مفلوج کر دیتی ہے۔ پھر ہم وہ کچھ بن جاتے ہیں جو دوسرے ہمیں بنانا چاہتے ہیں۔ یہ اس دکھتی رنگ کا حاصل ہے۔



مزید برآں یہ دوسروں کی پسندیدگی حاصل کرنے کی اس خواہش سے مشابہ ہے جس کا ذکر ہم پہلے ہی کر چکے ہیں۔ ظاہر ہے رشتوں ناٹلوں کی خواہش احمقانہ نہیں۔ لیکن اگر وہ بوجھ بن جائیں اور آپ کی شخصیت کو مسخ کر دیں، تو ان سے دور رہنا ہی بہتر ہے۔ رشتے نہیں بلکہ ان کا بے جا بوجھ مصیبت کی جڑ ہے۔ یہ دوسروں کے احسان کی صورت اختیار کر لیتا ہے۔ احسان احساس گناہ اور غلامی کو جنم دیتا ہے۔

نفسیاتی آزادی کا تقاضا یہ ہے کہ آپ دوسروں کی خواہش تو کریں، لیکن وہ آپ کی ناگزیر ضرورت نہ بن جائیں۔ کوئی ناگزیر ضرورت بن جائے تو پھر آپ کے لیے دکھوں کا دروازہ کھل سکتا ہے۔ وہ آپ کو چھوڑ سکتا ہے۔ مائل بہ ستم ہو سکتا ہے۔ سرد مہری برت سکتا ہے۔ تب آپ اذیت محسوس کریں گے۔ ممکن ہے خود کشی ہی کر لیں۔ اس کے باوجود معاشرہ قدم قدم پر ہمیں دوسروں کا محتاج ہونے کی تلقین کرتا ہے۔ وہ ایسے رشتوں ناٹلوں پر زور دیتا ہے جن میں ایک فرد مکمل طور پر دوسرے کا محتاج ہو کر رہ جائے۔ جب آپ کسی تعلق میں یہ محسوس کریں کہ آپ اس کے تقاضے پورے کرنے پر مجبور ہیں، تو جان جائیے کہ آپ اس دکھتی رگ کا شکار ہیں۔

دوسروں کی محتاجی سے نجات حاصل کرنے کے عمل کا آغاز اپنے اہل خانہ سے کیجئے۔ اس طریقے پر غور کیجئے جس کے والدین آپ سے پیش آتے تھے اور اب آپ اپنے بچوں سے پیش آتے ہیں۔ آپ کے ذہن میں نفسیاتی غلامی پیدا کرنے والے کتنے جملے ہیں؟ ان میں سے کتنوں کو آپ اپنے بچوں پر ٹھونٹے ہیں؟

خاندان اور بچوں کی پرورش میں محتاجی کا جال:

چند سال پیش پٹنہ وڈ کے مشہور فلسفہ دان ڈینی نے ایک خوبصورت قلم بنائی تھی۔ اس قلم میں ایک ماہر ریچھ کو اپنے بچوں کی پرورش کرتے ہوئے دکھایا گیا تھا۔ ماں نے بچوں کو شکار کھیلنا اور درختوں پر چڑھنا سکھایا۔ دشمنوں سے تحفظ کے طریقے بھی سکھائے۔ یہ سب کچھ کرنے کے بعد اس نے بچوں کو تنہا چھوڑ دیا۔ گویا وہ اپنی ذمہ داری سے سبکدوش ہو چکی تھی۔ وہ ہمیشہ کے لیے بچوں کو چھوڑ کر چلی گئی۔ نہ تو اس نے کبھی کھسار کی آمد و رفت رکھی۔ نہ ہی بچوں کی بے وفائی کا گلہ کیا۔ حیوانی دنیا کا

اصول یہی ہے۔ حیوان بچوں کو ضروری تربیت دیتے ہیں۔ پھر ان سے منہ موڑ لیتے ہیں۔ انسانی دنیا میں جہلت تو یہی ہے۔ یعنی یہاں بھی آزادی اور نجات کی خواہش موجود ہے۔ لیکن اپنے بچوں میں اپنی زندگی کو دہرانے کی احمقانہ خواہش اس پر غالب آ جاتی ہے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ انسانی بچے کی تربیت اس طرح نہیں کی جاتی کہ وہ جلد از جلد اپنے پاؤں پر کھڑا ہو سکے۔ بلکہ اسے ہمیشہ ماتحت رکھنے کو مقصد بنا لیا جاتا ہے۔

آپ کو اپنے بچوں کے لیے کس شے کی خواہش ہے؟ کیا آپ چاہتے ہیں کہ وہ خوش و خرم رہیں، خود اعتماد ہوں، آزادی کی زندگی بسر کریں؟ ظاہر ہے کہ آپ کی خواہش یہی ہوگی۔ لیکن یہ مقاصد حاصل کیسے ہوں؟ اس کے لیے ضروری ہے کہ پہلے آپ خود اپنے میں یہ خوبیاں پیدا کریں۔ بچے تو آپ سے ہی سیکھتے ہیں۔ اگر آپ ان خوبیوں سے محروم ہیں تو پھر انہیں بچوں میں پیدا کرنا محال ہے۔ انہیں محض زبانی انداز میں تربیت نہیں دی جاسکتی۔ وہ آپ کے اعمال پر بھی کڑی نگاہ رکھتے ہیں۔ مثال کے طور پر اگر آپ ہمیشہ اپنی ذات کی نفی کرنے پر مائل رہتے ہیں۔ تو پھر آپ قربانی دینے والے کا کردار بطور نمونہ پیش کرتے ہیں۔ اس کا مطلب کیا ہے؟ یہ کہ آپ دوسروں کو خود اپنے پر ترجیح دیتے ہیں۔ دوسروں کی پسندیدگی کے طالب رہتے ہیں۔ بلاشبہ یہ اچھا ہے کہ آپ دوسروں کے ساتھ محبت اور مہربانی سے پیش آئیں۔ لیکن اس عمل میں اپنی ذات کی نفی کرنا کوئی اچھی بات نہیں۔ کردار کا اس قسم کا نمونہ بچوں پر مضراثر ڈالتا ہے۔

بچوں میں آزادی کی خواہش بے پناہ ہوتی ہے۔ وہ خود اعتمادی سے بھرپور ہوتے ہیں۔ بہت سی باتوں میں وہ بزرگوں پر انحصار کرتے ہیں۔ لیکن اس کے ساتھ ہی ساتھ اپنی شخصیت کے اثبات پر بھی آمادہ رہتے ہیں۔ ایسے جملے تو ہر گھر میں سنائی دیتے ہیں کہ:

”ای، یہ بات تو میں خود بھی کہہ سکتا ہوں۔“

”فائل کام میں خود کر سکتا ہوں۔“

مصیبت یہ ہے کہ ہمارے سماج میں والدین بچوں کی خود اعتمادی بڑھانے میں



بلکہ اس کی اپنی حیثیت بھی ہوتی ہے۔ اس کا اپنا احترام ہوتا ہے۔ یوں وہ اپنے بچوں کے لیے بہتر نمونہ بن جاتی ہے۔ وہ اپنے بچوں کی صورت میں اپنی زندگی کو دوہرانے کی اہمیت خواہش نہیں کرتی۔ خاندان مسرتوں کا گوارہ بن جاتا ہے۔ والدین اپنی خوشی کا خیال بھی رکھتے ہیں۔ لہذا بچوں سے بالا بالا وہ تفریح کر لیتے ہیں۔ لیکن ان میں اپنے فرائض سے غفلت کا کوئی احساس پیدا نہیں ہوتا۔ نہ وہ بچوں کو خود پر سوار کرتے ہیں اور نہ ہی ہر وقت بچوں کے سر پر منڈلاتے رہتے ہیں۔

ایسے والدین بچوں کو زیر اثر رکھنے کے لیے لعن طعن سے کام نہیں لیتے۔ وہ بچوں کو خوش، پراختہ اور کامیاب دیکھنا چاہتے ہیں۔ آخری عمر میں بھی ان پر بوجھ نہیں بنتی۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ان کے بچے زندگی میں بھرپور حصہ لیتے ہیں۔ کئی کامیابیاں حاصل کرتے ہیں۔ کسی دانش مند کا قول ہے کہ:

”جلد یا بدیر ہمیں اپنے والدین سے دور ہونا ہی پڑتا ہے۔ بلاشبہ اس طرح حمایتی حمایت ناک تجربہ ہوتا ہے۔..... میں خود اپنے والدین سے بتدریج جدا ہوا تھا۔ میں اس طرح جدا ہونے پر اداس اور دگر گیر بھی ہوا۔“

میں باپ سے اس طرح نجات خود اختیاری کا وسیلہ ہی نہیں بلکہ ان کے ساتھ خوش گوار تعلقات کی بنیاد بھی بن جاتی ہے۔ ایک خاتون کا قول ہے کہ:

”میں الٹی ہستی نہیں جس پر بوجھ بنا جائے۔ بلکہ وہ تو ایسی ہستی ہے جو بوجھ کو غیر ضروری بنا دیتی ہے۔“

اس طرح خانگی دباؤ سے آزادی کو فطری واقعہ بنایا جاسکتا ہے۔ اسے وابہات اور کینہ پن بھی ظاہر کیا جاسکتا ہے۔ اس کا فیصلہ تو یونہی ممکن ہے کہ آپ اپنے بچوں کی عزت نفس، خود اختیاری اور آزادی کا احترام کرتے ہیں یا انہیں محض اپنی ملکیت اور مکمل کرنے ہی تصور کرتے ہیں۔

بچوں نے اگر خاندانی ماحول پر انحصار کرنا ہی سیکھا ہو تو پھر وہ اس انداز زندگی کے علاوہ جو جاتے ہیں۔ یہاں تک کہ شادی کے بعد بھی اس سے نجات حاصل نہیں کر پاتے۔ چنانچہ میاں بیوی اچھے دوستوں کے بجائے ایک دوسرے کے غلام کی حیثیت

تعلون نہیں کرتے۔ شعوری یا لاشعوری طور پر ان کی کوشش یہ ہوتی ہے کہ بچے ان کے دست نگر رہیں۔ ہمیشہ ان کی ہدایات پر عمل کریں۔ ہر معاملے میں ان سے رہنمائی کے طالب ہوں۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ غلط تربیت کی بنا پر بچوں میں جذباتی خود اختیاری کی نشوونما نہیں ہوتی۔ ان کی شخصیت مسخ ہو جاتی ہے۔ ساری زندگی سماروں کی تلاش کرتے رہتے ہیں۔ اس کے اثرات اس قدر ہمہ گیر ہیں کہ شادی کے بعد بھی میاں بیوی دوستوں کی طرح زندگی بسر نہیں کرتے۔ بلکہ ان میں والدین والا رویہ پیدا ہو جاتا ہے۔

لہذا ہمیں اولین طور پر یہ دیکھنا چاہیے کہ والدین کے فرائض کیا ہیں اور ان کی موثر تکمیل کیونکر ممکن ہے۔ ارباب بچے کی نشوونما میں خاندان اہم کردار ادا کرتا ہے۔ مگر اس کا کردار عارضی ہونا چاہیے۔ جب اس کے ارکان جذباتی آزادی کی خواہش کریں، تو خاندان کو اس معاملے میں بھی ان کی بھرپور مدد کرنی چاہئے آپ نے اکثر والدین کو یہ کہتے ہوئے سنا ہو گا کہ:

”مجھے اپنے بچے کے مستقبل کا انتخاب کرنے کا پورا حق ہے۔“ یقین مانئے، اس قسم کے رویے سے جیت جیت کر کم ہی پیدا ہوتے ہیں۔ عام طور پر اس سے بچے میں نفرت، رد عمل، بغاوت اور گناہ کے احساسات جنم لیتے ہیں۔ اس کے برعکس بچوں کے دوستانہ مراسم رکھنے والے والدین ان کی نشوونما میں زیادہ تعمیری کردار ادا کرتے ہیں۔ وہ بچوں میں خود اختیاری، عزت نفس، آزادی اور ذمہ داری کے خوبصورت جذبات پروان چڑھاتے ہیں۔

### خاندان کے دوستانہ اور جبری ماحول میں امتیازات:

آزادی پر اصرار کرنے والے خاندانی ماحول میں بچے کی خود اختیاری کی خواہش کو خود سری نہیں سمجھا جاتا۔ وہ اسے فطری تصور کرتے ہیں۔ اس ماحول میں اہل خانہ اچھے دوستوں کی مانند رہتے ہیں۔ دوسروں کے دود کو بوجھ خیال نہیں کرتے۔ ایک دوسرے کا احترام کرتے ہیں۔ ایک دوسرے کی خلوت کا خیال رکھتے ہیں۔ اپنا بوجھ دوسروں کے سر نہیں تھوپتے۔ ایسے ماحول میں خاتون محض ماں یا بیوی نہیں ہوتی۔



ہے۔ کہہ لیجئے کہ وہ کسی دفتر میں سیکریٹری ہے یا کسی مدرسے میں استانی ہے۔ شادی کے چار سال میں دو تین بچے پیدا ہوئے ہیں۔ اب وہ گھر میں بیوی اور ماں کا کردار ادا کر رہی ہے۔ گھر کی دیکھ بھال کرتی ہے۔ بچوں کی نگہداشت میں مصروف رہتی ہے۔ باقاعدہ ملازمت چھوڑ چکی ہے۔ سارا وقت گھر کے کاموں میں ہی لگی رہتی ہے۔ معاشی طور پر اب وہ مفید نہیں رہی۔ نفسیاتی طور پر اب وہ ثانوی فرد بن چکی ہے۔ یوں مرد کی اہمیت بڑھتی جاتی ہے۔ کیونکہ وہ واحد معاشی وسیلہ ہے۔ بیوی زیادہ سے زیادہ اپنی شخصیت کو میاں کی شخصیت کے تابع رکھنا شروع کر دیتی ہے۔ میاں کی رضامندی اس کا نصب العین بن جاتی ہے۔ یہاں تک کہ وہ قطعی طور پر خادمہ کی حیثیت حاصل کر لیتی ہے۔ میاں کی خوشی اس کی خوشی، میاں کا دکھ اس کا دکھ بن جاتا ہے۔

تعلق کی اس نئی صورت میں بظاہر لوگوں کو اختیار اور محکومیت کا رشتہ نظر نہیں آتا۔ بیوی اپنی حالت سے سمجھوتہ کر لیتی ہے۔ وہ دوسری خواتین کو بھی اس عالم میں پاتی ہے۔ لہذا اسے کوئی فرق محسوس نہیں ہوتا۔ ممکن ہے وہ اس میں راحت محسوس کرتی ہو۔ میاں بھی اپنی جگہ مسرور ہیں کہ انہیں تابعدار اور فرماں بردار بیوی مل گئی ہے۔

پھر ایک شادی کے پانچ سال بعد ایک بھرانہ پیدا ہو جاتا ہے۔ بیوی خود کو غیر اہم بلکہ غیر ضروری محسوس کرنے لگتی ہے۔ میاں اس بھرانہ میں بیوی سے تعاون کرتا ہے۔ وہ اس کی شخصیت بھل کرنا چاہتا ہے۔ اب وہ اسے سمجھاتا ہے کہ:

”اگر تمہیں کام کی خواہش ہے۔ تو کسی نوکری کی تلاش کیوں نہیں کرتیں۔“

”بستر ہے تم تدریس کا کام دوبارہ شروع کر دو۔“

عمر کے ڈھلنے کے ساتھ ساتھ بیوی اب خود کو کشش سے محروم تصور کرنے لگتی ہے۔ اسے ہر دم دھڑکا رہتا ہے کہ کہیں میاں اس سے بے زار نہ ہو جائے۔ وہ میاں کی ہر بات کو شک و شبہ کی نظروں سے دیکھنے لگتی ہے۔ دوسری طرف اب میاں زندگی کی ایسی مثل پر ہوتا ہے، جب کہ وہ روزگار کے مسائل، سماجی تعلقات کے تقاضوں اور آگے بڑھنے کے مواقع سے لدا پھندا ہوتا ہے۔ اس کی خواہش ہے کہ بیوی

سے رہنا شروع کر دیتے ہیں۔

نفسیاتی محتاجی اور شادی کا بحران:

یہ ممکن ہے کہ انداز فکر میں صحت مند تبدیلیاں پیدا کرنے کے بعد بھی آپ زندگی میں محتاجی کے بحران کا شکار ہوں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ ماں باپ پر بھروسہ کرنے سے تو دست بردار ہو جائیں، لیکن بعد ازاں وہی ناٹھ اپنے شریک حیات سے جوڑ لیں۔ ایسا ہے تو پھر آپ ایک اور دھکی دگ رکھتے ہیں۔ اس کا تجربہ ضروری ہے۔

کم لوگ اس حقیقت سے باخبر ہیں کہ عہد حاضر میں شادی کا بحران اور طلاقوں کی بھرمار کی ایک بڑی وجہ یہ ہے کہ شادی کا مطلب ایک دوسرے پر انحصار لیا جاتا ہے۔ اس سے بے شمار فرائض اور احمقانہ تقاضے وابستہ کر دیئے گئے ہیں۔ اب شادی سے مراد ایسا رشتہ نہیں رہا جس کی بنیاد باہمی محبت ہو۔ محبت ایسا رشتہ ہے جس میں فریقین ایک دوسرے کی آزادی اور عزت نفس کو مسخ نہیں کرتے۔ وہ تو ایک دوسرے کی نشوونما میں تعاون کرتے ہیں۔ یہ آزادی پر مبنی رشتہ ہے نہ کہ محتاجی کا افسوس ہے کہ ہمارے معاشرے میں اس کا وجود ختم ہوتا جا رہا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ شادی بھی پامٹ سرت نہیں رہی۔ انجمنوں اور تنظیموں کا مٹی بن گئی ہے۔

ایک عمومی شادی:

نی زمانہ شادی اختیار اور محکومیت کے رشتے پر استوار ہوتی ہے۔ فریقین میں سے کوئی ایک دوسرے پر چھا جاتا ہے۔ دوسرا اپنی آزادی سے دست بردار ہو جاتا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ یہ بات خوش گوار ازدواجی زندگی کے لیے ناگزیر ہے۔ گویا انسان اس قدر بدبخت ہو گئے ہیں کہ وہ انسانی سطح پر ایک دوسرے سے شادی جیسا مقدس رشتہ بھی استوار نہیں کر سکتے۔ ذیل میں ہم آج کے زمانے کی ایک عمومی ازدواجی زندگی کا احوال درج کرتے ہیں، تاکہ اس کی مزید وضاحت ہو سکے۔

شادی کے وقت میاں کی عمر ۲۳ برس اور بیوی کی عمر ۲۰ برس ہے۔ میاں نے نسبتاً زیادہ تعلیم پائی ہے اور وہ مالی اعتبار سے اچھی جگہ پر ملازم ہے۔ بیوی بھی ملازم



حالات کے بدلنے ہوئے نقضوں کا ساتھ دینے میں اس سے بھرپور تعاون کرے۔ وہ دوسروں میں سرد مری اور کمزوری دیکھنے کا رونا دار نہیں ہوگا۔ خاص طور پر جب اس کی بیوی ایسا رویہ اختیار کرے تو اسے اذ حد اذیت ہوتی ہے۔

غالباً اس زمانے میں میاں بیوی کے علاوہ بھی چھٹی تسکین کے ذرائع تلاش کرنے لگتا ہے۔ اسے کئی مواقع بھی حاصل ہوتے ہیں۔ تیز و طرار خواتین اسے پرکشش لگتی ہیں۔ بیوی زیادہ دیر تک اس صورت حال سے بے خبر نہیں رہ سکتی۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ اندر ہی اندر کڑھنے لگتی ہے۔ دونوں میں خلیج بڑھنے لگتی ہے۔ ایک فریق اوپر کو جا رہا ہے اور نئے جہانوں کی جستجو میں ہے۔ دوسرا خود کو زیادہ سے زیادہ بے بس اور لاجوار محسوس کرتا ہے۔

بیوی کا خود پردگی کا رویہ اب کام نہیں دیتا۔ اسے اپنی کوتاہی کا شدید اور الٹا احساس ہوتا ہے۔ بسا اوقات وہ حالات کے چیلنج کو قبول کرنے کا تہیہ کر لیتی ہے۔ پولس اس کی خود اعتمادی بحال ہونے لگتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ وہ دوبارہ ملازمت کر لے۔ نئے دوست بنانے لگے۔ سماجی تقریبات میں شرکت کرنے لگے۔ اب وہ مساوات کا مطالبہ کرتی ہے۔ اب وہ چاہتی ہے کہ خانگی امور میں خاوند اس کا ہاتھ بٹائے۔ اپنا بوجھ خود اٹھائے۔

خاوند ان تبدیلیوں کو خوش دلی سے قبول نہیں کرتا۔ وہ اسے بغاوت سے تعبیر کرتا ہے۔ اگرچہ وہ خود بعض تبدیلیوں کا خواہش مند تھا، لیکن جب وہ حقیقتاً پیدا ہوتی ہیں تو خود کو غیر محفوظ تصور کرنے لگتا ہے۔ لہذا وہ پہلے سے بھی زیادہ دباؤ ڈالنے لگتا ہے۔ اسے سمجھاتا ہے:

”جہیں کام کرنے کی کوئی ضرورت نہیں۔ جہیں صرف گھر کی دیکھ بھال کرنی چاہئے اور بچوں کی پرورش اور تربیت پر توجہ دینی چاہئے۔“

پھر وہ احساس گناہ پیدا کرنے کی کوشش کرتا ہے:

”بچوں کی تربیت ٹھیک طرح سے نہیں ہو رہی ہے۔“

ہو سکتا ہے کہ رفتہ رفتہ نوبت طلاق کی دھمکیوں تک پہنچ جائے۔ میاں گھر بار

چھوڑنے یا خود کشی کر لینے کا بھی رعب دیتا ہے۔

اب دو صورتیں ممکن ہیں۔ یا تو بیوی دوبارہ چلی ڈگر پر آ جاتی ہے۔ خود پردگی کا انداز از سر نو اپناتی ہے۔ خانوی حیثیت قبول کر لیتی ہے۔ اگر وہ ایسا نہیں کرتی تو ازدواجی زندگی خطرے میں پڑ جاتی ہے۔ بحران پیدا ہو جاتا ہے۔ ممکن ہے نوبت طلاق تک پہنچ جائے۔ برسوں کی رفاقت، بحران کے سامنے نہ ٹھہر سکے۔ دوسری طرف اس بات کا بھی امکان ہے کہ خاوند خود کو نئی صورت حال سے ہم آہنگ کر لے یا وہ بیوی کے مقابل نہ ٹھہر سکے۔ خود خانوی حیثیت قبول کر لے۔ بیوی کی برتری تسلیم کر لے۔ زیادہ وقت گھر میں بسر کرنے لگے۔ بچوں کی نگہداشت پر زیادہ توجہ کرنے لگے۔ اب وہ اس قسم کی باتیں کہنے لگے گا کہ:

”اب جہیں میری ضرورت نہیں رہی۔“

”تم بہت بدل رہی ہو۔ تم وہ نہیں رہیں جس سے میں نے شادی کی تھی۔“

اس صورت حال میں میاں خود کو بے بس محسوس کرتا ہے۔ خود اعتمادی سے محروم ہونے لگتا ہے۔ خود رنجی کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس کے برعکس بیوی اب مائل بہ ترقی ہوتی ہے۔ اس کا دوستوں کا حلقہ بن جاتا ہے۔ وہ اپنی دلچسپیوں میں گم ہو جاتی ہے۔ لیکن وہ کسی اور سے محبت کی چٹکیاں بھی پرچھانے لگے۔ بسر طور اب وہ خود کو اہم محسوس کرتی ہے۔ زندگی میں مسرت اور دلچسپی کی قائل ہوتی جاتی ہے۔

تعلق کی اس نوعیت میں بھی ایک شریک حیات کو دوسرے پر برتری حاصل ہوتی ہے۔ لہذا برتر شریک حیات وہ میاں ہو یا بیوی، دوسرے سے مطمئن نہیں رہ سکتا۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ قانونی طور پر شادی برقرار ہی کیوں نہ رہے، فریقین کے درمیان انس و محبت کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ وہ ایک دوسرے کو بوجھ تصور کرنے لگتے ہیں۔ زندگی دو بحر ہو جاتی ہے۔ اکثر اوقات طلاق ہی واحد حل رہ جاتا ہے۔ ایسا نہ ہو تو بھی زندگی بے کیف اور اذیت ناک بن کر رہ جاتی ہے۔

خیر یہ واحد حل ہر گز نہیں..... ہر مصیبت میں نجات کی راہ باقی رہتی ہے۔ .... اگر میاں بیوی چاہیں تو وہ از سر نو زندگی کی مسرتیں حاصل کر سکتے ہیں۔ ایک نئی



اور خوش باش زندگی کا آغاز کر سکتے ہیں۔ اگر وہ اپنی دکھتی رگوں سے نجات پالیں تو زندگی اپنی سرسبز اور خوشیاں ان پر لٹا سکتی ہے۔ وہ ایک دوسرے کا احترام کریں۔ ایک دوسرے کی آزادی کا اثبات کریں۔ ایک دوسرے کو غلام بنانے کے بجائے اچھے دوستوں کی طرح رہنا شروع کریں۔..... تو شادی و رفاقت کی تمام رنگینیوں کے ساتھ ان کو خوش آمدید کہے گی۔ جب دو افراد ایک جان دو قالب ہونا چاہیں یا ایک دوسرے پر برتری حاصل کرنا چاہیں تو پھر یاد رکھئے کہ انسان کی آزاد ہونے کی خواہش اس کے خلاف برسرِ کار ہو جاتی ہے۔ تب عزیز ترین رشتے بھی فنا ہو جاتے ہیں۔ مضبوط بندھن کچا دھاگا ثابت ہوتے ہیں۔ آزادی کی خواہش کو دبایا نہیں جا سکتا۔ اس کی بنیاد پر ہی ٹھوس رشتے تعمیر ہو سکتے ہیں۔

ازدواجی زندگی کا قائم رہنا ہی شادی کی کامیابی کی دلیل نہیں۔ بہت لوگ انجانے حالات کے خوف سے ازدواجی زندگی قائم رکھنے پر مجبور ہوتے ہیں۔ مثالی شادی میں کوئی کام بھی مجبوری کے تحت نہیں ہوتا۔ فریقین پوری آزادی کے ساتھ اکٹھے رہنے کا انتخاب کرتے ہیں۔ مجبوری اور محکمی وہ کائنات ہیں جو محبت کے چمن میں نہیں کھل سکتے۔ اگر یہ کائنات موجود ہیں تو لازماً کہیں نہ کہیں گڑبڑ ہوگی۔ شادی شدہ جوڑے ان کائنات کو اپنے چمن سے نکال سکتے ہیں۔ تاہم یہ کوئی آسان کام نہیں۔ اس لیے کہ ان کے قوت اور غلبہ منسوب ہیں اور کوئی شخص بھی آسانی سے ان سے دست بردار ہونا پسند نہیں کرتا۔

جیسا کرو گے ویسا بھرو گے:

جتنی اوپر سے نازل نہیں ہوتی۔ دیگر دکھتی رگوں کی طرح اسے بھی خود قبول کیا جاتا ہے۔ آپ دوسروں کو دعوت دیتے ہیں کہ وہ آپ پر غلبہ آجائیں اور آپ سے ویسا ہی سلوک کریں جیسا کہ آپ ہمیشہ دوسروں سے کرتے رہے ہیں۔ ذیل میں ہم چند طریقے درج کر رہے ہیں۔ جن پر عمل کر کے ازدواجی زندگی میں فریقین ایک دوسرے پر غلبہ آنے کی کوشش کرتے ہیں:

۱۔ چٹنا چلانا اور شور مچانا: اگر آپ نرم دل ہیں یا سکون کو ترجیح دیتے ہیں تو اپنے ساتھی کے اس حربے کے آگے سر جھکا دیں گے۔

۲۔ دھمکیاں مثلاً "میں یہاں سے چلی جاؤں گی۔" یا "میں تمہیں طلاق دے دوں گا۔"

۳۔ احساس گناہ کو پیدا کرنا: "مجھ میں نہیں آتا تم نے ایسا کیوں کیا؟".....

۴۔ غصہ اور اشتعال کا مظاہرہ: جیسے چیزوں کو پھینکا۔

۵۔ بیماری کا بہانہ: ہمارے ہاں یہ غالباً سب سے مقبول حربہ ہے۔ گھر میں داخل ہوتے ہی آپ کو شریک حیات کی عزالت کی اطلاع ملتی ہے اور آپ دل تھام کر رو جاتے ہیں۔ درد سر اور اس قسم کے امراض تو گویا روزمرہ کا معمول ہیں۔

۶۔ خاموشی کا حربہ: ہر وقت خاموش رہنا کسی سے بات نہ کرنا، ہونٹوں پر ہر لگائے پھرنا بھی اصل میں اپنے ساتھی کو بے بس کرنے کی تیک و دو ہے۔

۷۔ آنسو بہانا: یہ بھی ایک کارگر حربہ ہے۔ دوسرا ساتھی فوراً ہتھیار سمیٹنے میں ہی عافیت محسوس کرتا ہے۔

۸۔ گھر سے باہر نکل جانا: جو نہی یہ احساس ہو کہ دوسرا ساتھی کسی طور بھی ہار ماننے کو تیار نہیں ہے تو پھر ساتھی گھر سے باہر نکل جاتا ہے۔ گویا یہ یقین دلانا مقصود ہوتا ہے کہ اب گھر رہنے کے قابل نہیں رہا۔ دوسرے ساتھی نے زندگی بھرن کر دی ہے۔

۹۔ تمہیں مجھ سے محبت ہی نہیں: یہ طعنہ کسی حقیقت کو بیان کرنے کے لئے استعمال نہیں کیا جاتا بلکہ دوسرے کو دہانے کا کام اس سے لیا جاتا ہے۔

۱۰۔ خود کشی کا منصوبہ: یہ شخص منصوبہ ہی ہوتا ہے۔ "اگر تم نے میری بات نہ مانی تو میرے لیے اپنی جان لینے کے سوا کوئی راستہ نہیں رہے گا۔"

یہ سب حربے فریقین ایک دوسرے پر غلبہ پانے کے لیے اکثر اوقات استعمال کرتے ہیں۔ یہ مفید ہیں جتنی ان سے کام لیا جاتا ہے۔ اگر ایک فریق ان کے آگے جھکنے سے انکار کر دے تو ان کی افلاکت ختم ہو جاتی ہے۔ دوسرا فریق بھی انہیں استعمال کرنا چھوڑ دیتا ہے۔ اگر آپ ان کے سامنے جھکتے ہیں تو گویا آپ دوسروں کو اپنی کم قوت برداشت اور شکست تسلیم کرنے کی عزت کا پتہ دے رہے ہیں۔ ان کی حوصلہ افزائی کر رہے ہیں۔ ظاہر



ہے کہ اس سے پسندیدہ نتائج پیدا نہیں ہو سکتے۔ یہ تو "آئیل مجھے مار" والی بات ہوئی۔  
دوسروں کا رویہ بدلنے کے لیے آپ کو خاصی جدوجہد کرنا ہوگی۔ اس لیے کہ بدلتوں کے بننے ہوئے رویے گھٹاؤں میں نہیں بدلے جاسکتے۔ بہر طور ایسا کرنا محال بھی نہیں ہے۔ ابھی سے جدوجہد کا آغاز کر دیجئے۔ کسی سے یہ مت کہئے کہ "جناب آپ مجھ سے بہتر سلوک کیوں نہیں کرتے؟" یہ بے معنی بات ہے۔ اس کے بجائے یہ سوچئے کہ "مجھ میں ایسی کون سی غالی ہے کہ دوسرے لوگ مجھ سے اس طرح غیظ آ رہے ہیں؟" یوں اپنی شخصیت کا بھرپور جائزہ لیجئے اور ان باتوں کی تلاش کیجئے جو آپ سے نامناسب برتاؤ کرنے پر دوسروں کا حوصلہ بڑھاتی ہیں۔

محتاجی پیدا کرنے والے عوامل:

میں ہم ان چند عوامل کا مختصر ذکر کر رہے ہیں جو انسانی رشتوں میں محتاجی پیدا کرنے اور اسے بڑھانے کا موجب ہوتے ہیں۔ ان عوامل میں اہم ترین جدائی کا خوف ہے۔ اصل میں یہ خوف لامعلوم کا خوف ہے۔ یہ ہمیں زندگی کی یکسانیت سے بے زاری کے باوجود اس کی نیچوں سے رہائی پانے نہیں دیتا۔ دیگر عوامل کی فہرست یوں بنائی جاسکتی ہے کہ:

۱۔ ہر بات میں دوسروں سے مشورہ طلب کرنا۔  
۲۔ اس قسم کے فیصلے کرنا کہ "میں اس سے دل کی بات کہہ ہی نہیں سکتا۔ اسے یہ بات پسند نہیں ہوگی۔"

۳۔ یہ توقعات رکھنا کہ شریک حیات یا والدین اور بچوں کو کیسا ہونا چاہئے۔

۴۔ بچے، شریک حیات یا والدین کے کسی فعل پر نادم ہونا گویا وہ آپ کی شخصیت کا ہی جزو ہیں۔

۵۔ ساری زندگی کسی کام یا امتیاز کے لیے خود کو تیار کرتے رہنا۔ خود اعتماد ہونے کی بجائے اسی تربیت کے عمل میں رہنے کو ترجیح دینا۔

۶۔ دوسروں کے انکلمات کی تکمیل کرنا۔

۷۔ یہ خواہش کرنا کہ دوسرے لوگ آپ کی جگہ فیصلے کریں۔

۸۔ اس قسم کا رویہ رکھنا کہ "دیکھو میں نے تمہاری خاطر یہ سب کچھ کیا ہے۔ تم بھی

تو میرا خیال رکھو۔"

۹۔ کسی بزرگ یا افسر کے سامنے ایسی باتیں کہنے یا ایسے کام کرنے سے گریز کرنا جن سے ان کی ناراضگی کا خدشہ ہو۔ مثلاً کسی کے سامنے سگریٹ نوشی یا کھانسنے سے پرہیز کرنا۔

۱۰۔ دوسروں کے رویہ بہت محتاط زبان استعمال کرنا تاکہ ایسا نہ ہو کہ انہیں ناگوار گزرے۔

۱۱۔ دوسروں کو خوش رکھنے کی خاطر جھوٹ اور دروغ گوئی سے کام لیتا۔

محتاجی کی نفسیات:

آپ نے اکثر دیکھا ہو گا کہ بہت سے لوگ ہمیشہ ہمارے تلاش کرتے رہتے ہیں۔ وہ محتاجی میں عافیت محسوس کرتے ہیں۔ آزادی سے انہیں خوف محسوس ہوتا ہے۔ انہیں معلوم ہی نہیں کہ یہ طرز عمل کس قدر ضرر رساں ہے۔ محتاجی بظاہر تو بے ضرر معلوم ہوتی ہے۔ لیکن حقیقت میں وہ تمام مسرتوں اور نشوونما کی قاتل ہے۔ ذیل میں ہم محتاجی اور دوسروں پر بھروسہ کرنے کے چند عمومی فوائد کی ایک فہرست درج کرتے ہیں:

۱۔ محتاج ہونے سے فرد دوسروں کی پہلا میں آ جاتا ہے۔ یوں اسے یہ مظاہرہ فائدہ حاصل ہو جاتا ہے کہ وہ افعال کا ذمہ دار نہیں رہتا۔

۲۔ فرد اپنی کوتاہیوں کا بوجھ دوسروں پر ڈال سکتا ہے اور اپنی غامیوں کے لیے انہیں ذمہ دار ٹھہراتا ہے۔

۳۔ فرد کو اہم کام نہیں کرنے پڑتے اس لیے کہ اس کی حیثیت ہی غیر اہم اور ثانوی ہو کر رہ جاتی ہے۔

۴۔ محتاج خود کو اچھا تصور کرنے لگتا ہے اس لیے کہ دوسرے لوگ اس سے خوش رہتے ہیں۔ یوں وہ یہ سبق سیکھ لیتا ہے کہ اچھے ہونے کا مطلب دوسرے لوگوں کی خوشنودی حاصل کرنا ہے۔

۵۔ اسے اپنے لیے فیصلے کرنے کی اذیت برداشت نہیں کرنا پڑتی۔ دوسرے لوگ ہی اس کی راہ کا تعین کرتے ہیں۔



۶۔ سب سے بڑی بات یہ ہے کہ آقا ہونے کے بجائے غلام ہونے میں بہت عافیت محسوس ہوتی ہے۔ غلام وہی کچھ کرتا ہے جو اسے کرنے کو کہا جاتا ہے۔ اس طرح وہ بہت سی مشکلات سے محفوظ رہتا ہے۔ اسے کئی خطرات کا سامنا نہیں کرنا پڑتا۔ اس لیے تو کہتے ہیں کہ تبعہ داری میں سکون ہے۔ یہ بجا ہے کہ تبعہ داری سے انسان انسانیت کے درجے سے گر جاتا ہے۔ پھر بھی اس سکون کی خاطر بہت سے لوگ اسے ترجیح دیتے ہیں۔

محتاجی سے نجات پانے کے چند طریقے:

غلامانہ سکون اگر انسانیت کے درجے سے گر کر حاصل ہو تو اس کی خواہش کرنا افسوسناک ہے۔ آزادی ایسی نعمت نہیں کہ اسے نظر انداز کیا جاسکے۔ وہ انسان کا جوہر ہے۔ لہذا ہر قیمت پر اس کا تحفظ کرنا فرض اول ہے۔ اگر آپ اس نعمت سے محروم ہیں تو اب تاخیر سے کام نہ لیجئے۔ یہاں چند طریقے درج کیے جاتے ہیں جن کو بروئے کار لانے سے آپ اس متاع بے ہما کو از سر نو حاصل کر سکتے ہیں:

۱۔ سب سے پہلے اپنا آزادی نامہ تحریر کیجئے۔ اس میں یہ تعین کیجئے کہ آئندہ سے آپ تمام متعلقہ لوگوں کے کسی طرح پیش آنے کے اپنے اصول اس طرح بیان کیجئے کہ ان سے خود اختتامی کا اظہار ہو۔ عزت نفس کو اولیت دیجئے۔

۲۔ ہر اس شخص سے گفتگو کیجئے جس پر آپ بھروسہ کرتے رہے ہیں۔ اسے جتنا دیجئے کہ آئندہ سے آپ خود مختاری سے کام لیں گے۔ دوسروں کے مشورے ضرور سنیں گے۔ لیکن انتخاب خود ہی کریں گے۔

۳۔ دوسرے لوگوں کے اصرار کے سامنے جھکنے سے انکار کیجئے۔ ان سے اپنی بات منوانا کیجئے۔ تاہم دھونس جمانے کی کوشش مت کیجئے۔ دوسروں کے دلائل سنئے۔ پھر حمل سے اپنے دلائل پیش کیجئے۔ بحث اور گفتگو سے گریز مت کیجئے۔

۴۔ اس حقیقت کو ہمیشہ پیش نظر رکھئے کہ عزیز و اقارب اور دوست احباب اختلاف تو کیا ہی کرتے ہیں۔ یہ بھی ممکن ہے کہ شریک حیات بچے یا والدین آپ کے کسی فعل کو سخت پسند کرتے ہوں۔ تاہم یہ امر قطعی طور پر فطری ہے۔ اس میں پریشان

ہونے کی کوئی بات نہیں۔

۵۔ اگر آپ لوگوں کا سامنا کرنے سے گریزاں ہیں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ وہ ابھی تک آپ پر حاوی ہیں اس صورت حال کو تبدیل کیجئے۔ لوگوں سے خواہ مخواہ خوف زدہ ہونا قطعی طور پر اعتقاد ہے۔ اس مظانہ عادت سے نجات پائیے۔

۶۔ اگر آپ محض کسی مجبوری کے تحت چند لوگوں کو ملنے جاتے ہیں تو خود سے یہ سوال پوچھئے کہ آیا آپ یہ بات پسند کریں گے کہ لوگ بہ امر مجبوری آپ سے ملنے آیا کریں؟ اگر آپ دوسروں کے بارے میں یہ بات نہیں چاہتے تو اپنے لیے بھی گوارا نہ کیجئے۔

۷۔ غلامانہ کردار سے نجات حاصل کرنے کے لیے ایسے رضاکارانہ کام شروع کیجئے جو مالی طور پر فائدہ مند نہ ہوتے ہوئے بھی خود اختتامی اور عزت نفس کا سبب ہوں۔

۸۔ معاشی خود مختاری کے وسائل تلاش کیجئے۔ معاشی خود مختاری دوسروں کی محتاجی سے آزادی حاصل کرنے کی شرط اول ہے۔ اس کے بغیر آپ دوسروں کے دست نگر رہنے پر مجبور ہوں گے۔ خود اختتامی کا خواب شرمندہ تعبیر نہیں ہو سکے گا۔

۹۔ نہ تو دوسروں کو حکم دیجئے نہ ان کے حکم قبول کیجئے۔ ہر بات اس قدر نہیں ہوتی کہ دوسروں کو اس میں شریک کیا جائے۔ اگر آپ ہر بات میں دوسروں کو شریک کئے بغیر نہیں رہ سکتے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ ابھی تک ان کے زیر اثر ہیں۔

۱۰۔ کسی تقریب میں شرکت کرتے ہوئے سارا وقت اپنے ساتھی کے ساتھ نہ گزارے۔ نئے نئے لوگوں سے ملئے۔ جدا ہو جالیے۔ دوبارہ ملئے۔ اس سے آپ نئی توانائی محسوس کریں گے۔ نئے تجربات حاصل کریں گے اور بہت سی نئی باتیں سیکھیں گے۔

۱۱۔ آپ قلم دیکھنے جانا چاہتے ہیں۔ مگر آپ کا ساتھی سیرچمن کا خواہش مند ہے تو اس میں پریشانی کی کون سی بات ہے۔ اسے اپنی خواہش کی تکمیل کرنے دیجئے۔ اسے سیر کے لیے جانے دیجئے۔ آپ بھی قلم کا پروگرام منسوخ نہ کیجئے۔



۱۳۔ شریک حیات کے بغیر تمہارا دوستوں کے ساتھ چھوٹے موٹے پروگرام بنائے۔  
جدائی کے بعد ملاپ میں آپ بے پناہ کشش محسوس کریں گے۔ یوں رشتوں کی تجدید ہوتی ہے۔

۱۴۔ یہ امر ہمیشہ مد نظر رکھئے۔ کہ آپ دوسرے لوگوں کی خوشی کے ذمہ دار نہیں ہیں۔ وہ خود ہی اپنے لئے خوشی تلاش کر سکتے ہیں۔ اس طرح آپ ان کی رفقت سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ خود کو ان کی خوشی کا ذمہ دار تصور کریں تو گویا آپ ثانوی شخصیت کے مالک ہیں۔ دوسرے لوگ خوش ہوئے تو آپ بھی مسرور ہو گئے۔ وہ رنجیدہ ہوئے تو آپ کی آنکھوں میں بھی آنسو جھللائے لگے۔ مزید برآں آپ کو یہ غمزدہ بھی لاحق رہے گا کہ خدا نخواستہ ایسی کوئی بات نہ ہو جائے جو دوسرے کو پریشان کر دے۔ یاد رکھئے ہر شخص اپنے جذبات کا خود ہی ذمہ دار ہے۔

۱۵۔ یاد رکھئے کہ عادت کسی فعل کا جواز نہیں۔ اگر آپ ہمیشہ دوسروں کے طفیلی رہے ہیں تو اس کا یہ مطلب نہیں کہ اس صورت حال کو ہمیشہ قائم رکھا جائے۔ کامیاب اور خوش باش زندگی کا راز آزادی میں مضمر ہے۔ ممکنہ زندگی اور شخصیت کو سبک کر دیتی ہے۔ طفیلی لوگوں کی کوئی قدر بھی نہیں کرتا۔ آپ جن لوگوں کے زیر اثر رہتے ہیں وہ بھی ان لوگوں کو زیادہ پسند کرتے ہوں گے جو فعال اور خود مختار شخصیت کے حامل ہیں۔



غصہ دوسروں پر اپنی مرضی مسلط کرنے کی امتداد خواہش سے پیدا ہوتا ہے۔

||

## صاحب! غصہ تھوک دیجئے

اجملہ..... آپ غصے کو زندگی کا معمول سمجھتے ہیں۔ کبھی آپ نے یہ بھی سوچا کہ غصے کا حاصل کیا ہے؟ غالباً اپنی تنگ مزاجی پر پردہ ڈالنے کے لیے لوگ اس قسم کی باتیں کہتے ہیں کہ:

• "غصہ تو بالکل فطری ہے۔"  
• "اگر میں نے غصے کا اظہار نہ کیا تو وہ اندر ہی اندر جمع ہوتا جائے گا اور میں ایک روز آتش فشاں کی طرح پھٹ جاؤں گا۔"  
شاید بات اس قدر سیدھی سادی نہیں ہے۔ غصہ خود آپ کو بھی پسند نہیں۔ غالباً یہ کسی کو بھی راس نہیں آتا۔

غصہ نہ تو عین فطری ہے اور نہ ہی لازمی انسانی جذبہ ہے۔ یہ آپ کی دھنکی رگ ہے۔ اسے نفسیاتی روگ سمجھ لیجئے۔ اس سے نجات ممکن ہے۔ نجات ضروری بھی ہے۔ اس لیے کہ غصہ خوش باش اور بھرپور شخصیت پر ایک بد نما داغ کی طرح ہے۔ آپ اس داغ کو دھونا ضرور پسند کریں گے۔

یہاں ہم غصے سے مراد جلد کرنے والا رد عمل لے رہے ہیں۔ اس رد عمل کا اظہار اس وقت ہوتا ہے جب آپ کی خواہشات کی تکمیل نہیں ہوتی۔ اس کے اظہار کی سنی



اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ بچے ماں کی ناراضگی کا کوئی اثر قبول کیوں نہیں کرتے؟ اس کی وجہ یہ ہے کہ غصے کی مدد سے ہم دوسروں کو اپنا وطنہ بدلنے پر آمادہ نہیں کر سکتے۔ اس کا نتیجہ الٹا نکلتا ہے۔ بچوں میں یہ خواہش شدید تر ہو جاتی ہے کہ وہ

یہ جواز غصے سے نجات پانے کی راہ میں رکھٹ بننا ہے۔ اگر آپ اس سے علیحدہ ہونے پر تیار نہیں تو آپ غصے کا اظہار غیر منفی انداز میں کرتے رہیں۔ تاہم یہ کوئی مشق ضرور کیجئے کہ آپ باہمی کے عالم میں بھی نئے نئے خیالات ذہن میں لا سکیں۔ اس طرح جود پیدا کرنے والے غصے کو زیادہ تعمیری احساسات سے بدلا جاسکے گا۔ بلاشبہ ناراضگی اور باہمی وغیرہ کے احساسات سے محفوظ رہنا محال ہے۔ اس لیے کہ دنیا خود کہ



کی۔

سب سے پہلی بات تو یہ ہے کہ آپ غصے کو جمع مت کریں۔ اس کے بجائے ممکن حد تک بے ضرر ذریعوں سے اسے خارج کرنے کی کوشش کریں۔ بعد ازاں ایسے طریقے بروئے کار لائیں جن کی مدد سے آپ غصیلے کردار سے ماورا ہو سکیں۔ اپنی ذات کو اس قدر مستحکم بنا لیں کہ دوسرے لوگوں کے افعال اور خیالات آپ کو پریشان نہ کر سکیں۔

حسن لطیف پیدا کیجئے:

بیک وقت ناراض ہونا اور خوشی کا اظہار کرنا محال ہے۔ غصہ اور قہقہہ یکجا نہیں ہو سکتے۔ لیکن خوش قسمتی سے آپ انہیں ایک دوسرے کی جگہ اختیار کر سکتے ہیں۔ یہ انتخاب صرف آپ پر منحصر ہے۔

قہقہہ روح پرور ہوتا ہے۔ کہہ لیجئے کہ یہ روح کا نور ہے۔ نور نہ ہو تو اندھیرے چھاجاتے ہیں۔ دسٹن چرچل نے ایک مرتبہ کہا تھا کہ:

”میرا اعتقاد ہے کہ دنیا کی سنجیدہ ترین چیزوں سے اس وقت تک عہدہ بڑا ہونا محال ہے جب تک آپ سب سے سرت بخش اشیاء سے واقف نہ ہوں۔“

زندگی کو نہایت سنجیدگی کے ساتھ بھی قبول کیا جاسکتا ہے۔ لیکن خوش باش اور صحت مند لوگوں کی امتیازی صفت ان کی حس مزاح ہے۔ غصے کا بہترین حل یہ ہے کہ آپ زندگی کی رنگارنگی میں جھلکے پھلکے اور خوش گوار پہلو تلاش کریں۔ اپنی حسن لطیف کو زندہ رکھیں۔ ضرورت سے زیادہ سنجیدگی زندگی کو بے کیف بنا دیتی ہے۔ ویسے بھی مسائل حیات کی اس قدر بھرمار ہے کہ اگر ہم ہنسی مذاق کا کوئی موقع پیدا نہ کریں تو جینا دو بھر ہو جائے۔

یاد رکھئے کہ زندگی میں ایسے مواقع کی کمی نہیں جن میں ہم دل کھول کر ہنس سکتے ہیں۔ ضرورت صرف اس بات کی ہے کہ ہم ہنسنے کھیلنے کی اہمیت تسلیم کریں۔ غصہ اور قہقہہ میں انتخاب کرتے ہوئے یہ نہ بھولئے کہ غصہ مسائل بڑھاتا ہے۔ اعصاب شکن ہے۔ رنج و الم پیدا کرتا ہے۔ اس کے برعکس قہقہہ حیات افروز ہے۔ روح کو تازگی

ماں کو اپنا رویہ بدلنے پر مجبور کر دیں۔ بلکہ وہ ماں پر غالب آنے کی خواہش کرنے لگتے ہیں۔ اس طرح ایک مسلسل تصادم کی صورت پیدا ہو جاتی ہے۔

عزیز و اقارب کے ساتھ غصیلے انداز میں پیش آنے کا نتیجہ ہمیشہ یہ ہوتا ہے کہ وہ اپنی روش میں زیادہ پختہ ہو جاتے ہیں۔ یوں تمہیں بڑھتی جاتی ہیں۔ تصادم شدید ہو جاتا ہے۔ اس سے طرفین کی شخصیت پر نہایت منفراثر پڑتا ہے۔

دوسرے فرد پر غصہ ظاہر کرنے کا مطلب یہ ہے کہ آپ اس کی آزار دہی چھین لینا چاہتے ہیں۔ آپ اسے یہ حق نہیں دینا چاہتے کہ وہ اپنے طرز عمل کا تعین خود کرے۔

آپ کے ذہن میں یہ اعتقاد خیال ہوتا ہے کہ دوسرا فرد آپ جیسا کیوں نہیں بن جاتا یا درکنے دوسرے لوگ آپ جیسے تو نہیں ہو سکتے۔ افراد اور حالات آپ کی خواہش سے مختلف ہو سکتے ہیں۔ یہی زندگی کا طربو ہے۔ یہی دنیا کا چلن ہے۔ اس حقیقت کو

دل کی گہرائیوں سے تسلیم کر لیجئے۔ غصے اور ناراضگی کے ذریعے اسے بدلنے کی کوشش فیروا دل مندانه ہے۔ جس شے پر ہمارا اختیار نہیں اس کے لیے خود کو اذیت کیوں دی جائے۔ کیوں نہ غصے دل سے حقیقت کو قبول کر لیا جائے۔ غصے کا اظہار کرنے کے

بجائے آپ یہ سوچئے کہ تمام لوگوں کو اس امر کا حق ہے کہ وہ اپنا طرز عمل خود چھین کریں۔ وہ آپ سے مختلف ہونے کو ترجیح دے سکتے ہیں ان کی مرضی یہی ہے تو آپ کو اس کا احترام کرنا چاہئے۔

ممکن ہے آپ خود کو دوسروں سے مختلف سمجھتے ہوں۔ آپ کو غصہ تو بہت آتا ہو لیکن اس کے اظہار کی جرات نہ ہو۔ آپ خاموشی سے اسے پی جاتے ہوں۔ لیکن یہ آپ کی ذہنی صحت کے لیے نقصان دہ ہے۔ کئی جسمانی روگ بھی اس سے پیدا ہو سکتے ہیں۔ .... مزید برآں اس صورت میں آپ پہلے گروہ سے مختلف نہیں بن جاتے۔

آپ کی خواہش بھی یہی ہوتی ہے کہ افراد اور حالات آپ کی خواہش کے تابع ہو جائیں۔ ہم دوبارہ یہی عرض کریں گے کہ یہ خواہش معقول نہیں ہے۔ اس سے نجات

پاکر آپ کے اعصاب کو سکون ملے گا۔ کئی پریشانیوں دور ہو جائیں گی۔ بہت سے مسائل خود بخود حل ہو جائیں گے۔ زندگی زیادہ خوب صورت اور خوش گوار ہو جائے



..... خیر دوسرے لوگ بھی انکے ساتھ مقابلے میں پورے اترتے ہیں۔ یوں ہماری شاہراہیں ایک دوسرے پر غصے کے بم پھینکنے کے اڑے بن چکی ہیں۔ اس رویے کی بنیاد یہ خیال ہے کہ:

”ایسا نہیں ہونا چاہئے تھا۔ چونکہ ایسا ہو چکا ہے لہذا میں خود بھی پریشان ہوں گا اور دوسرے لوگوں کو بھی رنجیدہ کروں گا۔“

۴۔ مقابلے کی کھیلوں میں غصہ: تاش، گلی ڈنڈا، چنگ بازی، کرکٹ اور ہاکی جیسی کھیلیں غصہ پیدا کرنے میں لاثانی ہیں۔ کھلاڑی نہ صرف مخالفین سے بلکہ اپنے ہی ساتھیوں سے دست بہ گرمیاں ہو جاتے ہیں۔ وجہ؟ اچھی طرح نہیں کھیلا یا کوئی اصول مد نظر نہیں رکھا۔ اصل میں وہ یہ کہتا چاہتے ہیں کہ تمام لوگ ان کے پسندیدہ انداز میں کیوں نہیں کھیلتے۔ گویا کھیل کی ہر بات ان کے حسب خفا ہونی چاہئے۔

۵۔ نامناسب باتوں پر غصہ: کوئی بات ذرا سی نامناسب ہوئی اور لوگ غصے کے مارے دیوانے ہو جاتے ہیں۔ کوئی موٹر ڈرائیور سائیکل سوار کو شاہراہ پر دیکھتا ہے تو ضبط کی تمام دیواریں ٹوٹ جاتی ہیں۔ وہ ذیلی سڑک پر کیوں نہیں..... اسے وہیں پھینکنا چاہئے۔ اس خیال کے ساتھ ہی ڈرائیور سائیکل سوار کو ٹھوکر مارنے سے گریز نہیں کرے گا۔ اس قسم کا غصہ بہت خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ اکثر حادثے اس قسم کے غصے کا نتیجہ ہوتے ہیں۔ یوں یہ حماقت ہر سال ہزاروں انسانوں کی ہلاکت کا باعث بن جاتی ہے۔

۶۔ ٹیکسوں کے بارے میں غصہ: اچھا صاحب! آپ جتنا بھی ناراض ہو جائیں، ٹیکس کے بارے میں ملکی قوانین غصے کے ذریعے تو بدل نہیں سکتے۔ پھر بھی اکثر لوگ ان کے بارے میں چیخ و ملبہ کھاتے رہتے ہیں۔

۷۔ دوسروں کی غفلت پر غصہ: آپ وقت کے پابند ہیں تو دوسروں سے بھی اس کی توقع کریں گے۔ جو شی ان سے کوتاہی ہوئی آپ کا بارہ چڑھ جاتا ہے..... ”میں ناراض کیوں نہ ہوں“ اس نے میرا آدھا گھنٹہ ضائع کر دیا ہے۔“

عطا کرتا ہے اور زندہ رہنے کا حوصلہ پیدا کرتا ہے۔

آپ اس نعمت سے محروم نہ رہئے۔ اس بات کو ذہن نشین کر لیجئے کہ قسمی کی عدم موجودگی نفسیاتی علالت کی علامت ہے۔ جب آپ گہری تنہائی میں ڈوب جائیں، جب آپ کو گرد و پیش تنہائی ہی تنہائی محسوس ہونے لگے..... تب خود کو یاد دلائیے کہ زندگی بہت مختصر ہے۔ یہ ایک بارگاہی ہے۔ ہمیں اس کی قدر کرنی چاہئے۔ غصہ، فحش اور ناراضگی میں وقت کیوں ضائع کیا جائے جب کہ غمی خوشی سے وقت گزارنا بھی ممکن ہے۔

قسمیہ برائے قسمیہ بھی قاتل قدر ہے۔ یہ اپنا جواز خود ہے۔ اس کے لیے مناسب موقع و محل تلاش کرنا چاہئے۔ ضروری نہیں۔ بڑی بڑی باتوں پر..... چھوٹی چھوٹی باتوں پر..... کسی بات کے بغیر بھی مسکرائیے۔ زور سے قسمیہ لگائیے۔ زندگی بہت تنہائی، تنہائی، تنہائی محسوس ہو گی۔ ایک قسمیہ آپ اور آپ کے گرد و پیش کے لوگوں کو زندہ رہنے کا بے پناہ حوصلہ عطا کر سکتا ہے۔

غصہ کی چند عمومی وجوہ:

ہمارے معاشرے میں یہ عالم ہے کہ گویا چاروں طرف غصہ ہی غصہ پھیلا ہوا ہے۔ جسے دیکھتے نام بھول چڑھا رہا ہے۔ جسمیں اتنی ہوتی ہیں۔ معمولی سی بات پر بھی صلاح زور آزمائی کو تیار ہیں۔ زندگی کا لطیف پہلو غائب ہوتا جا رہا ہے۔ غصیلی نگاہوں نے اچھے بھلے چہروں کو بگاڑ رکھا ہے..... آئیے یہ جاننے کی کوشش کریں کہ غصے کی اس فراوانی کے اسباب کیا ہیں؟

۱۔ سفری غصہ: ڈرائیوروں کو دیکھئے۔ وہ ہر وقت ایک دوسرے پر غصیلے تھیروں کی بارش کرتے رہتے ہیں۔ ایک ڈرائیور نے رفتار تیز کر دی یا آہستہ ہو گیا، اشارہ نہیں دیا یا دور سے اشارہ دینے لگتا ہے..... بات کوئی بھی ہو دوسرے ڈرائیور اسے برا بھلا کہنے کا موقع تلاش کرتا، لیں گے۔ ٹریفک چند لمحوں کے لیے رکی تو گویا سینکڑوں زبانیں گالیاں مٹھل کرنے کے لیے مصروف عمل ہو جاتی ہیں۔ راہ چلتے مسافروں کو گھوڑا اور غصیلے بھلے کتا تو ڈرائیوروں کا محبوب مشغلہ ہے۔



۶۔ دوسروں کی بد نظمی اور بد تمیزی پر غصہ : ظاہر ہے کہ جہوم پر آپ کا اختیار نہیں۔ پھر بھی آپ اس کی حرکات سے تلاش رہتے ہیں۔ کسی سے کوئی ناخوشگوار بات ہوئی اور آپ کی بھنویں تن گئیں۔

**غصے سے نجات کی راہیں :**

اگر ہم غصے کی مثالیں آنکھی کرتے رہے تو یہ سلسلہ کبھی ختم نہ ہو گا۔ اس سے بہتر ہے کہ ہم اس لعنت سے نجات پانے کی کوشش کریں۔ خوش قسمتی سے نجات کے طریقے موجود ہیں۔ ان پر عمل پیرا ہو کر ہم نئی زندگی کا آغاز کر سکتے ہیں۔ تاہم یہ عمل پھولوں کی بیج نہیں۔ اس کے لئے ہمیں نئے غور و فکر کی ضرورت ہے۔ جب آپ کا سامنا ان لوگوں یا حالات سے ہو جو آپ کو غصہ دلاتے ہیں تو لمحہ بھر کے لیے سوچئے کہ آپ خود سے کیا کہہ رہے ہیں۔ پھر نئے خیالات پر عمل کیجئے۔ وہ نئے احساسات تخلیق کریں گے۔ ان سے مثبت کردار پیدا ہو گا۔ غصہ پر غالب آنے کے چند حربے ہم یہاں بطور مثال درج کرتے ہیں :

- ۱۔ اولین بات تو یہ ہے کہ غصے کے وقت آپ اپنے خیالات پر قابو رکھیں۔ اپنے تئیں یاد دلائیں کہ غصہ فائدہ مند ہے۔ یہ شعور آپ کے قول و فعل میں یکایک ایک خوش گوار تبدیلی پیدا کر دے گا۔
- ۲۔ غصے کو ٹالنے کی کوشش کیجئے۔ اول اول اسے چند لمحوں کے لیے ملتوی کیجئے۔ پھر چاہے اس کا اظہار کریں دیں۔ رفتہ رفتہ تھقل کا وقت بڑھاتے جائیے۔ اس پر قابو ہونے کے بعد غصہ سے مکمل نجات و شوار نہیں رہے گی۔
- ۳۔ بچوں کو خفگی کے ذریعے سبق سکھاتے ہوئے محض ظاہری غصے کو بروئے کار لائیے۔ اسے اپنے اوپر حاوی نہ ہونے دیجئے۔
- ۴۔ جو غصے آپ کو داس نہیں آتی، اس کے بارے میں خود کو یہ فریب نہ دیجئے۔ کہ آپ اسے پسند کرتے ہیں۔ نا پسندیدگی کا لازمی نتیجہ غصہ تو نہیں۔ خفگی کے بغیر بھی نا پسندیدگی ظاہر کی جاسکتی ہے۔
- ۵۔ غصے کے عالم میں یہ امر فراموش نہ کیجئے کہ ہر فرد آزاد اور خود مختار ہے۔ آپ

اسے بدلنے پر قادر نہیں۔ لہذا بدلنے کی خواہش نہ صرف لطفانہ ہے بلکہ آپ کی خفگی کو برقرار رکھنے کا وسیلہ بھی ہے۔ یہ بات ذہنی اور نفسیاتی دونوں اعتبار سے نقصان دہ ہے۔ لوگوں کو اپنی روش پر رہنے دیجئے۔

۶۔ اپنے دوستوں اور عزیزوں کا قبول حاصل کیجئے۔ ان سے درخواست کیجئے کہ جو غمی آپ کا موڈ بگڑنے لگے وہ آپ کو مٹھل کر دیں۔

۷۔ غصے کا روزنامہ تیار کیجئے۔ جب بھی آپ کو غصہ آئے اس کے سبب، مقام اور وقت کا اندراج کر لیجئے۔ یہ کام پوری دیانت داری کے ساتھ سرانجام دیجئے۔ جلد ہی آپ کو اس کی افلاحت کا اندازہ ہو جائے گا۔ آپ دیکھیں گے کہ حادثات کو درج کر لینے کے بعد ان کے بارے میں آپ کا رد عمل نرم پڑ جائے گا۔

۸۔ ہر اشتعل انگیز واقعے کے بعد اپنی ناکامی کا اعتراف کیجئے اور آئندہ محتاط رہنے کا وعدہ کیجئے۔ اپنے تئیں یاد دلاتے رہئے کہ آپ کو غصے پر قابو حاصل کرنا ہے۔

۹۔ غصے کے عالم میں ایسے فرد کی صحبت اختیار کیجئے جس سے آپ محبت کرتے ہیں۔ اس کی قربت آپ کے رویے میں خوش گوار تبدیلی پیدا کر دے گی۔

۱۰۔ خوش گوار لمحوں میں ان لوگوں سے بات چیت کیجئے جو اکثر اوقات آپ کے غصے کا نشانہ بنے رہے ہیں۔ ان کے مسائل سمجھنے کی کوشش کیجئے۔ میل جول بڑھائیے۔ یہ محض غصہ آئندہ غصے کے اظہار میں مانع ہو گا۔

۱۱۔ غصہ آنے کے پہلے دس سیکنڈ اپنے اور دوسرے کے بارے میں سوچ میں صرف کر دیجئے۔ یہی خطرناک وقت ہے۔ یہ آسانی سے گزر جائے تو غصے کا دہلاؤ خود بخود کم ہو جائے گا۔

۱۲۔ یاد رکھئے کہ تمام لوگ آپ کے تمام عقائد سے متفق نہیں ہو سکتے۔ اختلاف کا حق تسلیم کرنے سے ضبط کی حدود وسیع ہوتی ہیں۔ غصہ کم ہوتا جاتا ہے۔ یہاں تک کہ اس پر قابو پانا ممکن ہو جاتا ہے۔

۱۳۔ یقین مانئے کہ غصے کا اظہار اسے دہانے سے بہتر ہے اور غصے سے عاری ہونا بہتر ہے۔ غصہ کسی لحاظ سے بھی فطری انسانی جذبہ نہیں ہے۔ اس حقیقت کو



خوش باش لوگ اپنے  
کام سے کام رکھتے ہیں

۱۲

## نجات یافتہ لوگ

دکھتی رگوں سے نجات یافتہ فرد انسانی شخصیت لگتا ہے۔ تاہم یقین مانئے کہ اس قسم کے فرد کا وجود ہرگز محال نہیں۔ آپ خود بھی اس دل کش اور دلچسپ شخصیت کے مالک بن سکتے ہیں۔ آپ چاہیں تو رنگین، پر لطف اور بھرپور زندگی آپ کا مقدر بن سکتی ہے۔ ہم نے یہ آخری باب نجات یافتہ شخص کا خاکہ بیان کرنے کے لیے وقف کیا ہے۔ اس طرح آپ کی ملاقات ایسے شخص سے ہوگی جو جہنم میں سب سے مختلف نظر آئے گا۔ آپ دیکھیں گے کہ بھرپور اور پسندیدہ انداز میں زندگی کس طرح بسر کی جا سکتی ہے۔

دکھتی رگوں سے محفوظ شخص جہنم میں سب سے مختلف ہوتا ہے۔ بظاہر دوسروں جیسا نظر آنے کے باوجود اس کی اپنی مخصوص صفات ہوتی ہیں۔ ان صفات کا تعلق رنگ و نسل سے نہیں۔ نہ ہی یہ کسی سلتی، معاشی، جغرافیائی، قومی یا لسانی گروہ کی مخصوص صفات ہیں۔ یہ منفرد خصوصیات ہیں۔ انہیں ہم روایتی خاتوں میں بند نہیں کر سکتے۔

نجات یافتہ افراد کالے بھی ہو سکتے ہیں اور گورے بھی غریب بھی ہو سکتے ہیں اور امیر بھی۔ کاروباری بھی ہو سکتے ہیں اور یونیورسٹیوں کے پروفیسر بھی۔ وہ کسی ایک طبقے

تسلیم کر لیجئے۔ تب اس پر قابو پانا خود بخود آسان ہو جائے گا۔  
۱۳۔ دوسروں سے توقعات وابستہ نہ کیجئے۔ اکثر اوقات ان توقعات کے غلط ثابت ہونے سے ہی اشتعال پیدا ہوتا ہے۔

۱۵۔ بچوں کی خوشیوں کا خیال رکھئے۔ ہر وقت ان پر رعب نہ جھاڑتے رہئے۔ آپ ان کی بنیادی فطرت بدلنے پر قادر نہیں ہیں۔ پھر اس میں وقت کیوں ضائع کیا جائے؟ بہتر ہے کہ آپ ان کی صلاحیتیں نکھارنے میں ان کے ساتھ تعاون کریں۔ یہ بچوں میں پسندیدہ خصائل پیدا کرنے کا مثبت اور تعمیری طریقہ ہے۔ غصے کے اظہار کے بجائے اسے استعمال کیجئے۔

۱۶۔ ٹریفک میں قہقل پیدا ہو جائے تو قہقل سے کام لیجئے۔ دوسروں کے ساتھ مذہب انداز سے پیش آئیے۔ وقت ضائع نہ کیجئے۔ اس قہقل کے دوران میں آپ کوئی ضروری خط لکھ سکتے ہیں۔ یا کم از کم کسی خوب صورت گیت سے لفظ اندوز ہو سکتے ہیں۔ کسی بھولی بری حسین یاد کو تازہ کر سکتے ہیں..... یہ سب کچھ ممکن ہے تو اس بات پر ہونے کی کیا ضرورت ہے۔

۱۷۔ ہاؤس آگن حالات کو چھینچھور کیجئے۔ پریشان ہونے کے بجائے آپ ان سے آگے بڑھنے کا حوصلہ اور تخلیقی تحریک بھی حاصل کر سکتے ہیں۔

غصہ اور اشتعال بالکل غیر ضروری ہیں۔ یہ نقصان دہ بھی ہیں۔ دیگر دکھتی رگوں کی طرح یہ دکھتی رگ بھی آپ کی زندگی کو تاریک بناتی ہے، خوشیوں کی قاتل ہے۔ حوصلہ پست کرتی ہے۔ جسمانی اور ذہنی صحت کے لیے خطرہ بھی ہے۔ اس سے نجات پائیے۔ خوشیاں اور رنگینیاں آپ کی منتظر ہیں۔





سے مخصوص نہیں۔ وہ اپنا طبقہ خود بناتے ہیں۔..... دھکتی رگوں سے نجات یافتہ لوگوں کا طبقہ۔ آپ انہیں کیسے پہچان سکتے ہیں؟ صاحب! اس کا ایک ہی طریقہ ہے۔ ان سے ملنے۔ ان کی باتیں سننے۔ ان کے کردار کا مطالعہ کیجئے۔ تب آپ کو معلوم ہو گا کہ انسانی شخصیت کس قدر پر لطف، پہلدار، مگرمی اور دلکش ہو سکتی ہے۔

نجات یافتہ لوگوں کی پہلی امتیازی صفت تو یہ ہے کہ وہ زندگی کی ہر ادوار پر دل و جان سے نذا ہوتے ہیں۔ وہ اگر مگر اور خواہشوں کے جال میں نہیں پھنستے۔ وہ پرجوش، حوصلہ مند اور پرعزم ہوتے ہیں۔ جو چاہتے ہیں، زندگی سے حاصل کر لیتے ہیں۔ وہ سیر و تفریح کے دلدادہ ہوتے ہیں۔ کتابوں، کھیلوں، فطری نظاروں، شروں، جانوروں، صحراؤں اور پہاڑوں کو پسند کرتے ہیں۔ اس لئے کہ انہیں زندگی سے شدید محبت ہوتی ہے۔ وہ زندگی کے ہر منظر کو دل و جان سے چاہتے ہیں۔ ان میں مایوسی، افسروگی اور بے بسی کا شائبہ تک نہیں ہوتا۔ پھول تو پھول وہ کتنوں کو بھی سینے سے لگا جاتے ہیں۔ گلے شکوے کیے بغیر وہ اپنا دامن خوشیوں سے بھرتے رہتے ہیں۔ خوش ہوتے ہیں۔ خوشیاں لٹاتے ہیں۔ ان کا غماز و باطن ایک ہوتا ہے۔ ہلاوت اور منافقت سے کوئی سروکار نہیں رکھتے۔ کسی معاملے میں ان سے مشورہ کیا جائے تو وہ اپنی رائے صاف صاف کہہ دیتے ہیں۔ خوف یا خوشامد کو خاطر میں نہیں لاتے۔ کوئی مسئلہ پیدا ہو تو پریشانی کا شکار نہیں ہوتے۔ عملی طور پر اسے حل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ زندگی کی محبت انہیں متحرک رکھتی ہے۔ وہ سستی و کالی سے نفرت کرتے ہیں۔ حوصلہ اور جرأت ان کا طرہ امتیاز ہے۔

خوش باش اور بھرپور زندگی بسر کرنے والے افراد ماضی کے بوجھ تلے دبے نہیں رہتے۔ وہ ماضی سے سبق ضرور سیکھتے ہیں۔ لیکن اسے سر پر سوار نہیں رکھتے۔ بلاشبہ ان سے کئی غلطیاں سرزد ہوتی ہیں۔ وہ کھلے دل سے ان کا اعتراف کرتے ہیں۔ لیکن ان کا ماتم نہیں کرتے۔ بلکہ آئندہ ان سے محفوظ رہنے کا عہد کرتے ہیں۔ ایسے لوگ احساس گناہ، احساس جرم اور ان سے متعلق تشریش کا شکار نہیں ہوتے۔ اس لیے نہ وہ اپنے ماضی کو خواہشوں کے حوالے سے دیکھتے ہیں اور نہ ہی اپنے موجودہ لحاظ کو ماضی

کے کسی واقعہ کے ماتم میں صرف کرتے ہیں۔ وہ اپنے آپ سے شرمسار نہیں ہوتے۔ حقائق قبول کرتے ہیں اور انہیں بدلنے کا عزم رکھتے ہیں۔ وہ بخوبی سمجھتے ہیں کہ گزرنے ہوئے واقعات کا دوا بیا بے معنی اور فضول ہے۔ اس لیے کہ ماضی کو بدلا نہیں جاسکتا جو ہو چکا، سو ہو چکا۔ لہذا اس کے بارے میں پریشان ہونے سے بہتر ہے کہ موجودہ وقت کی قدر کی جائے۔ اسے تخلیقی کاموں میں صرف کیا جائے۔ آپ ایسے لوگوں کو بھی کسی کا گلہ شکوہ کرتے نہیں پائیں گے۔ کیونکہ وہ اسے وقت کا ضیاع خیال کرتے ہیں۔ وہ کسی سے ناراض بھی نہیں ہوتے۔ نہ ہی غیظ و غضب کا شکار ہوتے ہیں۔ جو شے انہیں ناگوار لگے، اس سے منہ پھیر لیتے ہیں۔ ناک بھوں نہیں چڑھاتے، نہ ہی دوسروں کو رنجیدہ کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

مزید برآں دھکتی رگوں سے نجات یافتہ لوگ پریشانی کو خاطر میں نہیں لاتے۔ وہ محنت کے غلام نہیں ہوتے۔ پریشان کن امور کا مقابلہ وہ حوصلہ اور جرأت سے کرتے ہیں۔ دوسروں کی طرح بھول اور مردہ نہیں بن جاتے۔ وہ ہوائی قلعے تعمیر نہیں کرتے۔ نہ ہی اپنا وقت اور صلاحیتیں مستقبل کے خواب دیکھنے میں ضائع کرتے ہیں۔ وہ آنے والے دنوں کے بارے میں فکر مند ہونے سے انکار کرتے ہیں۔ ان کی توجہ کا مرکز موجودہ محنت ہوتے ہیں۔ ان محنت سے وہ بھرپور فائدہ اٹھانے میں لگے رہتے ہیں۔ ضروری نہیں کہ وہ ہمیشہ پرسکون رہیں۔ تاہم وہ کل کے لئے آج پریشان نہیں ہوتے۔ اصل یہ ہے کہ وہ مستقبل کی تشریش کو جانتے ہی نہیں۔ وہ آج میں مگن رہتے ہیں۔ اس لیے وہ آج سے ملال ہونے کو محنت قرار دیتے ہیں۔

اس قسم کے زندہ دل لوگ ماضی یا مستقبل کے بجائے حال کو اہم سمجھتے ہیں۔ وہ لامعلوم سے خوف زدہ نہیں ہوتے۔ نئے اور انوکھے تجربات انہیں پریشان نہیں کرتے۔ بلکہ وہ اس قسم کے تجربات کے حتمی نتائج سے متعلق لامعلوم اور پراسرار اشیاء سے محبت ہوتی ہے۔ ان کے تجربات گوناگوں ہوتے ہیں۔ اس کے باوجود وہ نئے نئے تجربوں اور محسوس کے دلدادہ ہوتے ہیں۔ وہ حال میں خوش رہتے ہیں۔ سرتوں کے اختقار میں اپنے آپ کو دکھ نہیں دیتے کیونکہ یہ انداز حیات قطعی طور پر ممنوعی اور غیر فطری



یقین مانے کہ ایسے لوگ دل کے کمرے ہوتے ہیں۔ ان پر اعتماد کیا جاسکتا ہے۔ بشرطیکہ یہ اعتماد ان کی عزت نفس کو مجروح نہ کرے۔ دوسروں کی رائے سے وہ لوگ بے نیاز رہتے ہیں۔ یہ نہیں ہو سکتا کہ آپ کسی لالچ یا خوشامد سے کام لے کر ان کے خیالات بدل دیں۔ انہیں معلوم ہوتا ہے۔ کہ بعض لوگ ان کی مخالفت پر کمر بستہ رہتے ہیں۔ لیکن یہ حقیقت انہیں متاثر نہیں کر سکتی۔ وہ بدستور اپنی ڈگر پر گامزن رہتے ہیں۔

ان خوش نصیب لوگوں سے ملنے کا اتفاق ہو تو آپ دیکھیں گے کہ وہ سلامتی جبر اور دباؤ کے آگے ہتھیار نہیں ڈالتے۔ وہ سماج کے باغی نہیں ہوتے، لیکن اپنی راہ خود منتخب کرتے ہیں۔ کبیر کے فقیر نہیں ہوتے۔ نہ ہی دوسروں کے راستے پر چلتا پسند کرتے ہیں۔ وہ فضول ضابطوں، اصولوں اور قدروں کو خاطر میں نہیں لاتے۔ وہ بحث برائے بحث سے گریز کرتے ہیں۔ چھوٹی چھوٹی چیزوں اور معمولی باتوں میں وقت ضائع نہیں کرتے۔ وہ پارٹی باز بھی نہیں ہوتے۔ اس لئے صرف ان تقارب میں شرکت کرتے ہیں، جن میں شرکت انہیں دلی طور پر پسند ہوتی ہے۔ وہ معاشرے کو اہم سمجھتے ہیں۔ لیکن اس کے غلام ہو کر نہیں رہتے۔ وہ سماج اور سلامتی اداروں کو چلہ کرنا نہیں چاہتے، تاہم ان میں معقول تبدیلیوں کے خواہشمند ہوتے ہیں۔

یہ دلیر اور جواں بہت لوگ ہوتا جاتے ہیں۔ وہ ہر صورت میں اپنے ہنسنے کا سامان پیدا کر لیتے ہیں۔ مصائب کے پہاڑ ٹوٹ پڑیں پھر بھی مسکراہٹ کو ان کے ہونٹوں سے جدا نہیں کیا جاسکتا۔ وہ حد سے بڑھی ہوئی فضول سنجیدگی سے نفرت کرتے ہیں۔ وہ طنز و مزاح سے بھی لطف اندوز ہوتے ہیں۔ مگر دوسروں کو دکھ دینے والے طنز سے گریز کرتے ہیں۔ لوگوں پر ہنسنے کے بجائے ان کے ساتھ مل کر ہنستے ہیں۔ دوسرے لوگوں کو خوشیوں عطا کرتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ ایسے لوگوں سے ملنا بڑا اعزاز ہے۔ یہ لوگ 'مطلبین' آسودہ خاطر اور سکون یافتہ ہوتے ہیں۔ کسی اور سے تو کہا، وہ خود سے بھی شکوہ نہیں کرتے۔ انہیں معلوم ہے کہ وہ انسان ہیں۔ اس کا مطلب مخصوص خصوصیات کا حامل ہونا ہے۔ اس لئے وہ اپنے وجود میں خامیاں تلاش نہیں کرتے اور نہ ہی ان کے بارے میں شرمندہ ہوتے ہیں۔ مثلاً اگر وہ دراز قد ہیں تو کیا ہوا۔ سر پر

ہے۔ اکثر لوگ اپنی زندگیوں کے آگے والے دنوں کے انتظار میں ضائع کر دیتے ہیں۔ لیکن نجات یافتہ لوگ اس جملہ سے بچتے گریز کرتے ہیں۔ وہ ٹال مٹول سے کام نہیں لیتے۔ آج کا کام آج کرتے ہیں۔ وہ جانتے ہیں کہ مسائل ملتوی کرنے سے حل نہیں ہو سکتے۔ بلکہ مزید الجھ جاتے ہیں۔ لہذا انہیں فوری طور پر حل کرنا ہی موزوں طرز عمل ہے۔ مزید براں اگرچہ معاشرہ دھکتی رگوں سے نجات یافتہ لوگوں کے طرز زندگی کو پسندیدہ نہیں سمجھتا، پھر بھی وہ اپنے تئیں ہدف ملامت نہیں بناتے۔ وہ عزت نفس کے قائل ہوتے ہیں اور اپنا احترام کرنا جانتے ہیں۔

یہ آزاد اور خود مختار لوگ اپنی آزادی کی قدر و قیمت خوب پہچانتے ہیں۔ وہ اپنے بیوی بچوں سے محبت کرتے ہیں۔ لیکن جذباتی رشتوں میں محتاجی کے قائل نہیں ہوتے۔ اپنی آزادی کی حفاظت کرتے ہیں۔ اسی طرح دوسروں کی آزادی کا احترام بھی کرتے ہیں۔ باہمی احترام پر ہی ان کے رشتے استوار ہوتے ہیں۔ وہ خلوت و جلوت دونوں کو پسند کرتے ہیں۔ وقتاً فوقتاً تمنا کے طالب ہوتے ہیں۔ وہ ہرجائی نہیں ہوتے۔ جذباتی رشتوں میں گہرائی کو وسعت پر ترجیح دیتے ہیں۔ رنج و الم کے مارے لوگ ان کی دوستی اور محبت حاصل کرنے میں ناکام رہتے ہیں۔ وہ عزت نفس کے حامل خوش باش لوگوں کی صحبت پسند کرتے ہیں۔ نہ دوسروں کے محتاج ہوتے ہیں نہ ہی دوسروں کو اپنا غلام بنانا چاہتے ہیں۔ بچوں سے انہیں بے حد محبت ہوتی ہے۔ لیکن وہ بچوں میں خود اعتمادی پیدا کرنے کی زیادہ کوشش کرتے ہیں۔ بچوں کی تربیت اس انداز سے کرتے ہیں کہ ان میں حوصلہ اور جرات سے زندگی بسر کرنے کی صلاحیت پیدا ہو۔

یہ زندہ دل اور ہنس کھ لوگ دوسروں کی ہمدردیاں حاصل کرنے سے بے نیاز ہوتے ہیں۔ بلاشبہ وہ دوسرے لوگوں کا احترام کرتے ہیں، لیکن اپنے آپ کو ان کے معیار کے مطابق ڈھالنے کا خیال بھی ان کے ذہن میں نہیں آتا۔ وہ لوگوں کی تعریف و تنقید سے ملورا ہو کر اپنی ڈگر پر چلتے رہتے ہیں۔ انہیں اپنے سے زیادہ دوسروں کی پروا نہیں ہوتی۔ ممکن ہے بعض لوگ انہیں اکثر تصور کریں۔ اس لیے کہ وہ اپنے خیالات اور آرا کسی خوف یا لالچ کے بغیر بیان کرتے ہیں۔ چالوسی سے کام نہیں لیتے۔ لیکن



ہیں۔ دوسروں کے احساسات اور جذبات بخوبی پہچان لیتے ہیں۔ عام لوگوں کے لیے جذباتی طوفانوں کا پیش خیمہ بننے والی باتیں وہ آسانی سے نظر انداز کر دیتے ہیں۔ ان کی جذباتی زندگی مسئلوں اور الجھنوں سے عبارت نہیں ہوتی۔ ان کے نزدیک مسئلے کی نوعیت خارجی رکاوٹ سمجھی ہوتی ہے۔ آگے بڑھنے کے لیے اس رکاوٹ پر قابو پانا ضروری ہوتا ہے۔ لہذا جو کسی کوئی مسئلہ پیدا ہو، وہ اسے مناسب انداز میں حل کر کے آگے بڑھ جاتے ہیں۔ مسائل کو روک بٹانا انہیں منظور نہیں ہوتا۔ اپنی شخصیت کا تعین وہ خود اپنی ذات کے حوالے سے کرتے ہیں۔ اس لیے نامساعد خارجی حالات سے ان کی خود اعتمادی متاثر نہیں ہوتی۔ کوئی لالچ، خوشامد، دھمکی یا خوف انہیں اپنی راہ سے الگ نہیں کر سکتا۔

فضول لڑائی جھگڑے سے خوش باش لوگوں کو نفرت ہوتی ہے۔ لیکن جہاں انہیں اپنے مقاصد کے لیے لڑنا پڑے، وہ کبھی میدان سے نہیں ہٹا سکتے۔ وہ لافانی بننے کی خواہش نہیں کرتے۔ عملی دنیا میں اپنی سرگرمیاں محدود رکھتے ہیں۔ تعاون اور مدد کا جذبہ ان میں کوٹ کوٹ کر بھرا ہوتا ہے۔ اپنے ہم جنسوں کی زندگیوں زیادہ خوش گوار بنانے کے لیے وہ ہر وقت آمادہ تعاون رہتے ہیں۔ وہ سماج کو تبدیل کرنے کے خواہاں ہوتے ہیں۔ لیکن ہر وقت سماج کے غم میں نہیں جھلکتے۔ عام طور پر وہ مساوات کے اس حد تک قائل ہوتے ہیں کہ رنگ، نسل، وطن اور یہاں تک کہ جنس کے امتیازات بھی ان کے لیے بے معنی ہوتے ہیں۔ وہ سچی لوگ نہیں ہوتے۔ ممکن ہے کہ وہ بظاہر خود غرض اور لذت پرست دکھائی دیں۔ لیکن خدمت خلق ان کی زندگی کا ایک اہم مقصد ہوتی ہے۔ اس لیے انہیں کہ خدمت خلق اچھی اور نیک بات ہے۔ بلکہ اس لیے کہ انہیں نسل انسانی سے محبت ہوتی ہے۔

یہ زندہ دل لوگ جسمانی لحاظ سے قلیل رشک صحت کے مالک ہوتے ہیں۔ چھوٹی موٹی بیماریاں انہیں تنگ نہیں کر سکتیں۔ وہ اپنی قوت ارادی سے ان پر غالب آ جاتے ہیں۔ کوئی بات ہو تو بھی وہ دوسروں سے اس کا چرچا نہیں کرتے۔ کیونکہ انہیں ہمدردیاں سینے سے کوئی ہمدردی نہیں ہوتی۔ وہ اپنے جسم کی خوب دیکھ بھال کرتے

بال نہیں تو پروا نہیں۔ پتے دیے ہیں تو اچھا ہوا۔ وہ ان سب باتوں کو خوشی سے قبول کرتے ہیں۔ مصنوعی طریقوں کی مدد سے خود کو عام لوگوں کی طرح بنانے کی کوشش نہیں کرتے۔ اس کے برعکس انہیں اپنی انفرادی خصوصیات سے محبت ہوتی ہے۔ وہ انہیں زیادہ نمایاں کرتے ہیں۔ اس طرح وہ عالم فطرت کے بھی دلدادہ ہوتے ہیں۔ "اگر یہ ہوتا تو کیا اچھا ہوتا" والی منطق سے انہیں چڑھتی ہے۔ ناقابل تغیر چیزوں کے بارے میں کوئی شکایت آمیز جملہ ان کی زبان پر نہیں آتا۔ وہ موسموں کے بارے میں گلہ نہیں کرتے۔ بس خوش باش رہتے ہیں۔ اپنے کام میں مصروف رہتے ہیں۔ برسوں ان کے ساتھ رہے، کبھی حسرتوں کا تذکرہ نہیں کریں گے۔ اپنے کام سے کام رکھیں گے۔

فطرت سے انہیں بے پناہ لگاؤ ہوتا ہے۔ وہ پہاڑوں، دریاؤں، سمندروں، درختوں، پھولوں اور پرندوں سے پیار کرتے ہیں۔ ساری کائنات کو اپنا وطن خیال کرتے ہیں۔ اصل یہ ہے کہ وہ حقیقی معنوں میں فطرت پرست ہوتے ہیں۔ وہ شراب نوشی، تباکو نوشی، ناٹ کھیلوں اور جوئے بازی کے شوقین نہیں ہوتے۔ انہیں تو کائنات کی رنگینیوں سے عشق ہوتا ہے۔ خدا کی مٹائی سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔ لیکن انسانوں سے بھی بے زار نہیں ہوتے۔ انسانی قوتوں کے متحرف ہوتے ہیں۔ وہ جنگوں میں کھڑے طلوع و غروب آفتاب کے مناظر دیکھنے، پھولوں سے آنکھ پھولی کھیلنے، دریاؤں میں تیرنے، پرندوں کے گیت سننے، جانوروں کا پیچھا کرنے اور صحراؤں کی وسعتوں میں سفر کرنے سے کبھی دل برداشتہ نہیں ہوتے۔ بے ساختگی ان کے کردار کا اہل جزو ہوتی ہے۔ لہذا وہ ہر جگہ اور ہر وقت اپنی تخلیقی قوتوں اور فطرت کی رنگینیوں سے لطف اندوز ہوتے رہتے ہیں۔

دکھتی رنگوں سے نجات یافتہ لوگ ذہن کی اعلیٰ قوتوں کے مالک ہوتے ہیں۔ آپ انہیں بصیرت اور ذہانت کا پیکر پائیں گے۔ مردم شناسی میں ماہر ہوتے ہیں۔ عام لوگوں کے لیے پریشان کن مسائل کو وہ منہوں میں حل کر لیتے ہیں۔ وہ مسائل کے بارے میں جذباتی نہیں ہوتے۔ بلکہ ٹھنڈے دل سے عقل و فہم کے ذریعے سوچ بچار کرتے



ہیں۔ اپنے آپ سے بے پناہ محبت کرتے ہیں۔ اس لیے خوش لباس، خوش خوراک اور خوش آداب ہوتے ہیں۔

ان خود اعتماد اور خود پسند لوگوں کی ایک اور امتیازی خصوصیت دیانت داری ہے۔ وہ ہمیشہ بازاری، بناوٹ، جھوٹ اور فریب سے نفرت کرتے ہیں۔ ان کے نزدیک جھوٹ اپنی حقیقت کو مسخ کرنے کے برابر ہے۔ خود فریبی انہیں ایک آنکھ نہیں بھاتی۔ وہ حقائق قبول کرنا جانتے ہیں۔ لہذا دوسروں کے لیے بھی حقائق مسخ نہیں کرتے۔ وہ اپنی دنیا کے مالک ہوتے ہیں۔ دوسرے لوگوں کے معاملات میں بے جا دخل اندازی سے گریز کرتے ہیں۔ اس لیے عام تاثر یہ ہوتا ہے کہ وہ مغرور اور علیحدگی پسند ہیں۔ حالانکہ حقیقت یہ ہے کہ وہ دوسروں کی آزادی کا احترام کرتے ہوئے ان کے دائرہ سے باہر رہنے کی کوشش کرتے ہیں۔

الزام تراشی ان زندہ دل لوگوں کا شیوہ نہیں۔ اپنی ذمہ داری وہ خود اٹھاتے ہیں۔ اپنے مسائل اور مصائب کے لیے دوسرے لوگوں یا حالات کو ذمہ دار قرار نہیں دیتے۔ عیب جوئی سے گریز کرتے ہیں۔ چغل خوری سے انہیں نفرت ہوتی ہے۔ دوسروں پر تنقید کرنے کے بجائے مناسب موقعوں پر ان کی مدد کرنے پر کمر بستہ رہتے ہیں۔ ان کی زندگی اس قدر مصروف اور پُر ہموار ہوتی ہے کہ دوسروں کے عیب تلاش کرنے کی فرصت ہی نہیں ہوتی۔ علاوہ ازیں انہیں یہ کلام دل سے ناپسند ہوتا ہے۔ وہ کلام سے کلام رکھتے ہیں۔ تنقید اور نکتہ چینی کے شوقین نہیں ہوتے۔

دکھتی رنگوں سے نجات یافتہ لوگ نظم و ضبط کو مسترد نہیں کرتے۔ لیکن وہ اصولوں، ضابطوں، قدروں اور روایات کے غلام بھی نہیں ہوتے۔ وہ اپنے اصول اور قدروں کو خود منتخب کرتے ہیں۔ دوسروں کو بھیجیں نہیں کرتے۔ اپنی راہ خود بناتے ہیں۔ دوسروں سے بھی توقع کرتے ہیں کہ وہ اپنی راہ خود بنائیں گے۔ وہ تنظیم اور سماج کو بذاتہ مقصد نہیں سمجھتے بلکہ مقاصد کے حصول کا وسیلہ جانتے ہیں۔ تنظیم پسندی سے گریز کی بنا پر ان میں تخلیقی صلاحیت عام لوگوں سے بہت زیادہ ہوتی ہے۔ وہ ہر کام اپنے مخصوص انفرادی انداز میں سرانجام دیتے ہیں۔ ہر شے کے بارے میں ان کا نقطہ

نظر عام لوگوں سے مختلف اور تخلیقی ہوتا ہے۔ لکیر کے فقیر بننے یا دوسروں کی تھالی کرنے کے بجائے وہ حوصلہ اور جرأت سے کلام لیتے ہوئے اپنے مسائل خود حل کرتے ہیں۔ دوسروں کے مشورے غور سے سنتے ہیں۔ لیکن آنکھیں بند کر کے ان پر عمل نہیں کرتے۔

ان خوش باش لوگوں میں بے پناہ توانائی ہوتی ہے۔ وہ خواب خرگوش کے مزے نہیں لوٹتے۔ کام کرتے ہیں۔ لیکن بے خوابی کا فکارت بھی نہیں ہوتے۔ ذہنی اور جسمانی لحاظ سے صحت مند ہوتے ہیں۔ کوئی مشکل آپڑے تو ان کی صلاحیتوں اور قوتوں میں حیرت انگیز اضافہ ہو جاتا ہے۔ چنانچہ وہ دوسرے لوگوں کی طرح معمول نہیں ہو جاتے، نہ ہی ہاتھ پر ہاتھ دھرے بیٹھے رہتے ہیں۔ بلکہ آگے بڑھ کر مصائب کا چیلنج قبول کرتے ہیں اور خوش اسلوبی سے انہیں دور کرتے ہیں۔ یوریت انہیں چھو کر نہیں گزرتی۔ وہ اپنا ہر لمحہ پُر ہموار انداز میں بسر کرتے ہیں۔ ضائع کرنے کے لیے ان کے پاس کوئی وقت نہیں ہوتا۔

جاننے کی خواہش دکھتی رنگوں سے نجات یافتہ لوگوں میں بے پناہ ہوتی ہے۔ وہ بہت سی چیزوں کے بارے میں بہت کچھ جانتا چاہتے ہیں۔ ان چیزوں کی اچھائی برائی سے باور رکھتے ہیں۔ ان کی حقیقت سے دلچسپی رکھتے ہیں۔ ان کی جستجو کبھی ختم نہیں ہوتی۔ جہت ساز سے ملیں گے تو اس کے فن کے بارے میں معلومات حاصل کرنا شروع کر دیں گے۔ ان کے نزدیک کوئی فن یا پیشہ حقیر نہیں۔ یہاں تک کہ وہ بچوں اور جانوروں سے سیکھنے میں بھی عار محسوس نہیں کرتے۔ وہ کبھی علم کے غرور کا شکار نہیں ہوتے۔ آنکھیں کھلی رکھتے ہیں۔ دنیا سے لطف اندوز ہوتے ہیں اور ہر لمحہ کچھ نہ کچھ سیکھتے رہتے ہیں۔ ہر تجربہ اور ہر واقعہ ان کے شعور میں اضافہ کرتا ہے۔ اپنی دلچسپیوں کے معاملے میں وہ جارحیت پسند ہوتے ہیں۔ مناسب وقت اور سازگار حالات کا انتظار نہیں کرتے۔ انہیں معلوم ہے کہ:

یہ بزم سے ہے یاں کوتاہ دستی میں ہے محرومی  
جو بڑھ کر خود اٹھا لے ہاتھ سے مینا اسی کا ہے



انسان سمجھتے ہیں۔ کسی کو اپنے سے اہم نہیں جانتے۔ وہ ہر وقت انصاف کی رٹ نہیں لگاتے۔ خوش نصیب انسانوں کو دیکھ کر ان میں حسد کے جذبات پیدا نہیں ہوتے۔ وہ دوسروں کی کمزوریوں سے فائدہ اٹھانا نہیں جانتے۔ اپنے زور بازو سے آگے بڑھنے کی تگ و دو کرتے ہیں۔

ان خوش نصیب لوگوں کی نمایاں ترین امتیازی صفت یہ ہے کہ وہ اپنے آپ سے محبت کرتے ہیں۔ ان میں آگے بڑھنے کی خواہش کوٹ کوٹ کر بھری ہوتی ہے۔ وہ ساکن و جلد نہیں رہ سکتے۔ حرکت ان کی زندگی کا بنیادی اصول ہے۔ خود رچی اور کسر نفسی انہیں شدید ناگوار گزرتی ہے۔ بے شک دنیا میں ایسے عالی ہمت لوگ بہت کم ہوتے ہیں۔ ہر روز ان کے لیے روز عید ہوتا ہے۔ ہر لمحہ ان کے لیے نئی کشش، نئی جدوجہد اور نئے عزم کا پیغام لے کر آتا ہے۔ ان کی زندگیوں میں مسائل اور مصائب سے غالی نہیں ہوتیں۔ لیکن مسائل اور مصائب کے طوفان ان کے حوصلے پت نہیں کر سکتے۔ ان کی نفسیاتی صحت کا معیار ناگامیاں نہیں بلکہ ناکامیوں کے وقت ان کا رویہ ہے۔ کوئی ناگہانی اور شکست ان کے چہرے کی مسکراہٹ نہیں چھین سکتی۔ اس لیے کہ وہ طوفانوں کا مقابلہ کرنا خوب جانتے ہیں۔ دھکتی رنگوں سے نہایت یافتہ لوگ خوشیوں کے پیچھے مارے مارے نہیں پھرتے۔ وہ بھرپور انداز میں زندگی بسر کرتے ہیں۔ یوں سرسبز خود بخود ان کی جھولی میں گرتی رہتی ہیں۔

چچ تو یہ ہے کہ خوشی کبھی ڈھونڈنے سے نہیں ملتی۔ مشہور فلسفی اور مورخ ول ڈیورنٹ کو لکھتے ہیں۔ انہوں نے حصول مسرت کے کئی طریقے اختیار کئے، مگر ناکام رہے۔ علم میں خوشی چاہی تو مایوسی ہوئی۔ بیرونی سیاحت میں خوشی تلاش کرنی چاہی تو سوائے تھکاوٹ کے کچھ نہ ملا۔ تصنیف و تالیف کے ذریعے مسرت حاصل کرنا چاہی تو آکٹاہٹ ملی۔ لیکن ول ڈیورنٹ کے ساتھ ایک روز عجیب حادثہ ہوا۔ انہوں نے دیکھا کہ ایک خاتون اپنے ننھے ننھے بچے کے ساتھ کار میں بیٹھی تھی۔ غالباً وہ اپنے میاں کا انتظار کر رہی تھی۔ اتنے میں ایک صاحب آئے، خاتون کا گرم جوشی سے بوسہ لیا۔ پھر نہایت آہستگی سے ننھے کے منہ کو چوم لیا۔ ملا وہ بیدار نہ ہو جائے۔ تب وہ کار میں بیٹھے اور گھر

یہ لوگ ناکامیوں سے خوف زدہ نہیں ہوتے بلکہ ان کا خیر مقدم کرتے ہیں۔ وہ کامیابیوں اور ناکامیوں کو زندگی کے کھیل کا لازمہ تصور کرتے ہیں۔ چونکہ وہ کامیابیوں سے اپنی شخصیت کا تعین نہیں کرتے، اس لیے ناکامیوں سے ان کی خود اعتمادی کو خیر نہیں پہنچتی۔ یہی وجہ ہے کہ وہ بلا خوف ہر میدان میں قسمت آزمائی شروع کر دیتے ہیں۔ خوش باش لوگ غصہ، طیش اور غیظ و غضب پر بیشعور رہتے ہیں۔ وہ دوسرے لوگوں کو اپنا غلام بنانا نہیں چاہتے۔ لہذا ان کے اعمال پر برا فروخت بھی نہیں ہوتے۔ جب دوسروں سے کوئی توقع نہیں رکھی جائے تو ان سے فحاشی کا کوئی موقع بھی پیدا نہیں ہوتا۔

یہ آزاد اور بے فکر لوگ کبھی معذرت خواہانہ انداز اختیار نہیں کرتے۔ دوسروں کی توجہ کے طالب نہیں ہوتے۔ وہ دوسروں کو متاثر کرنے کے لیے نت نئے ٹانگ نہیں رچاتے۔ ہمدردیاں سمیٹنے یا دوسروں کی پسندیدگی حاصل کرنے کی کوششیں نہیں کرتے۔ ان کا رویہ بے ساختہ اور فطری ہوتا ہے۔ وہ رانی کا پہاڑ نہیں بناتے۔ اپنے حل میں گمن رہتے ہیں۔ کچ بھٹی سے گریز کرتے ہیں۔ البتہ اپنے خیالات کے انحصار میں کبھی یکن و چپش سے کلام نہیں لیتے۔ نہ ہی اپنی آرا پوشیدہ رکھتے ہیں۔ بحث و مباحثہ کے ذریعے دوسروں کو اپنا ہمنوا بنانے کی لغویت ان پر عیاں ہوتی ہے۔ لہذا وہ کبھی اس دلدل میں پاؤں نہیں رکھتے۔ اگر کوئی ان سے اچھا تاثر نہیں لیتا تو وہ اس کی پرواہ نہیں کرتے۔ تاہم جان بوجھ کر ایسا تاثر دینا ان کی فطرت کے خلاف ہوتا ہے۔

ان شاہیوں کی پرواز بہت بلند ہوتی ہے۔ ان کی قدریں آفاقی ہوتی ہیں۔ اپنے آپ کو خاندان، برادری، شہر، صوبہ یا ملک سے وابستہ نہیں رکھتے۔ وہ اپنے تئیں نسل انسانی کا فرد جانتے ہیں۔ ان کے اصول اور قدریں انسانی حوالوں سے متعین ہوتی ہیں۔ انہیں اپنے وطن سے محبت ہوتی ہے۔ مگر یہ محبت دوسرے لوگوں کے وطن سے نفرت کا سبب نہیں بنتی۔ وہ کسی قوم سے نفرت نہیں کرتے۔ انہیں تو ساری کائنات سے محبت ہوتی ہے۔

دھکتی رنگوں سے نہایت یافتہ لوگ ہیرو پرستی کا شکار نہیں ہوتے۔ تمام لوگوں کو



کی جانب روانہ ہو گئے۔ اس منظر نے ہمارے فلسفی پر خوشی کی حقیقت روشن کر دی۔  
اب انیس معلوم ہوا کہ زندگی کا ہر عمومی فعل حقیقتاً مسرت اور خوشی سے لبریز ہوتا  
ہے۔

موجودہ لحاظ سے بحر پور فائدہ اٹھاتے ہوئے آپ بھی ان خوش نصیب لوگوں کی  
صف میں شامل ہو سکتے ہیں۔ اپنی دکھتی رگوں سے محبت پائیے۔ خوشی، مسرت، شادمانی  
اور عشرت و نشاط آپ کے منتظر ہیں۔ آگے بڑھئے۔ یاد رکھئے کہ پر مسرت زندگی آپ کو  
خود ہی منتخب کرتی ہے۔



مرچو

اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم فرما..... آمین